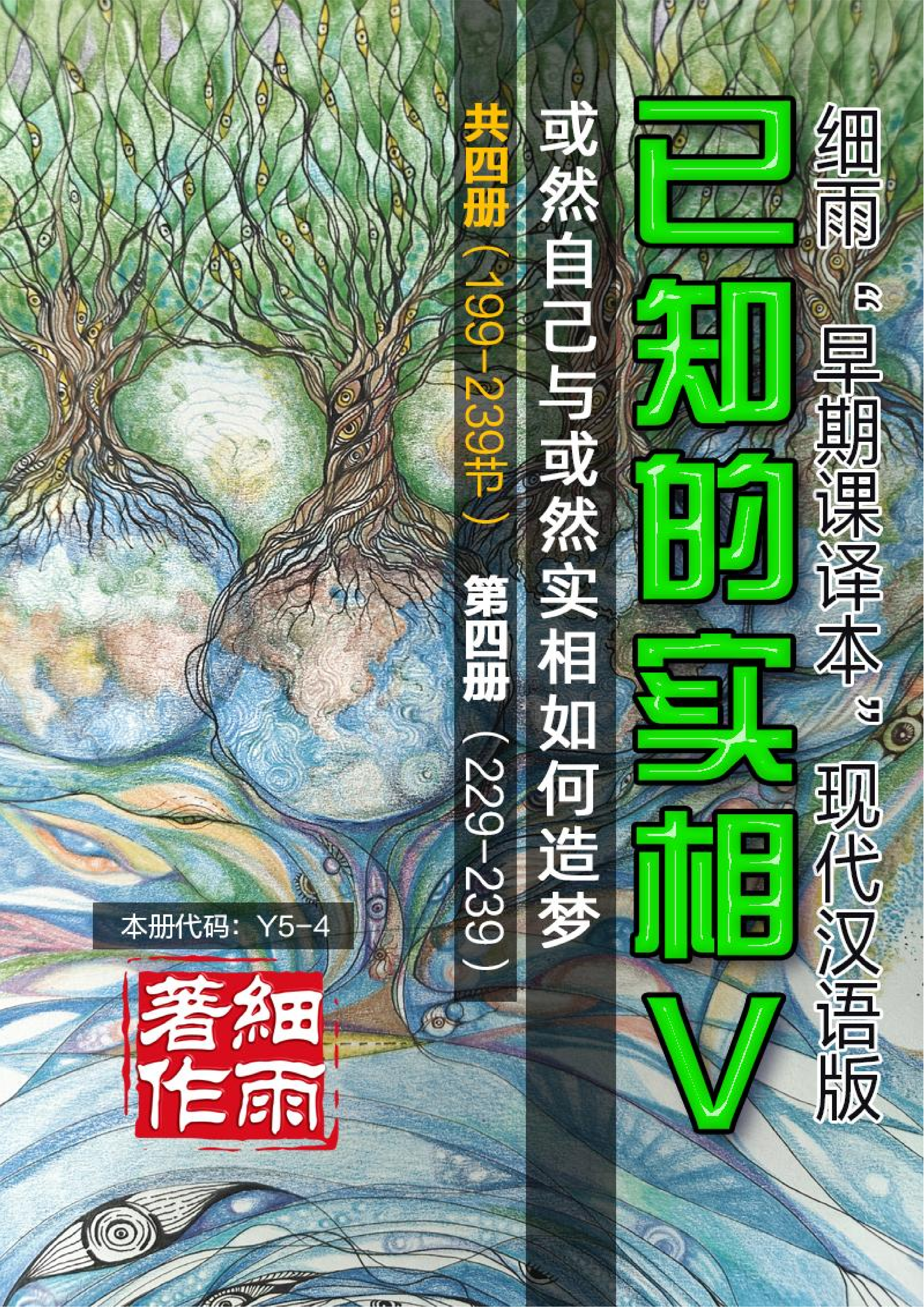


细雨“早期课译本”现代汉语版

已知的实相V

或然自己与或然实相如何造梦

共四册（199-239节）

第四册（229-239）

本册代码：Y5-4

細雨著作

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 V》：

或然自己与或然实相如何造梦

第四册（229-239 节）

本册代码：Y5-4

细雨 著

© 2023-2026 细雨 (Xiyu)。著作权所有。All rights reserved.
本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

使用与传播说明见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

目 录

出版结构总览 · 细雨资料建议阅读顺序导引（202512 版）................. 1

第 229 节 2

前情摘要：.. 2

第 229 节 房东的债务问题，遥视伊斯 36，信封透视 30-彩色卡纸................. 10

第 230 节 22

前情摘要：.. 22

第 230 节 预测珍与罗死亡的年龄 29

第 231 节 34

前情摘要：.. 34

第 231 节 可能性与倒置时间系统，遥视伊斯 37，信封透视 31-原子弹传单......44

第 232 节 68

前情摘要：.. 68

第 232 节 调整自身频率，可能性系统的运作续，遥视伊斯 38，

信封透视 32-拍立得照片 84

第 233 节 103

前情摘要：.. 103

第 233 节 梦宇宙中多重自我是如何合作的，遥视伊斯 39，信封透视 33-喜帖.. 115

第 234 节 140

前情摘要：.. 140

第 234 节 自由意志与可能性系统，伊斯遥视 40，信封透视 34-出版社的信... 152

第 235 节 180

前情摘要：.. 180

第 235 节 人格完形的关键，全我的多重结构，伊斯遥视 41 和 42，

信封透视 35-酒吧杯垫 191

第 236 节 212

前情摘要：.. 212

第 236 节 如何有效暗示自己，ESP 书的出版，遥视伊斯 43，
信封透视 36-罗的画..219

第 237 节.. 236

前情回顾：.. 236

第 237 节 伊斯遥视 44，信封 37-罗的掌印..245

第 238 节.. 260

前情摘要：.. 260

第 238 节 临时课，赛斯的预言，蓓肩膀痛的原因.................................... 266

第 239 节.. 271

前情摘要：.. 271

第 239 节 联想与梦，约翰的家庭之道，遥视伊斯 45，信封 38-珍的保险单据....277

第 239 节 浓缩提要...295

有关“细雨资料出版总览、代码对照表”“常见问题”“细雨资料主要获取与下载渠道”，
请点上面文字超链接进原文电子书库，或参阅各系列第一册的附录页。

细雨资料原文有声书录屏版（真人原声）

YouTube
细雨社 | 细雨资料

微信视频号
细雨社

喜马拉雅
海轮海轮

bilibili 哔哩哔哩
海轮海轮

以上频道仅作为原文资料音视频形式的分发渠道，不设互动咨询与教学职能。

出版结构总览 • 细雨资料建议阅读顺序导引 (202512 版)

说明:本图为建议阅读顺序示意，供参考使用，可根据个人节奏自由进入。

→ 顺序 ↓	三 正 道									
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解	
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构	

→ ↓	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成，自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线，个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	融通自我，连接多重实相			活出通透自我			自我间的整合		各种不同的补漏	

代码：每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册。例如：

SY：《失忆的归途》　　S1-3：《思想的阶梯》第1季第3册　　Y1-5：《已知的实相》第1部第5册

读书心法	1. 要有想象力	书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
	2. 抛开旧观念	先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
	3. 别用脑子想	脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
	4. 看完就忘记	这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

重要提醒： 细雨资料整体文字具有严谨的认知递进关系，多部书籍之间亦在内在结构上互为认知阶梯。
例如《已知的实相》Y系列和《虚空法界》X系列彼此呼应、相互印证，交叉阅读有助于深化理解。
以上建议阅读顺序综合考虑了各册书的内容特点、理解难度以及内在关联，进行了系统而周到的安排。
建议读者朋友参考此导引，并结合自身的认知阶段与节奏，进行持续而系统的阅读。

细雨资料 公共资源 | 原文长期免费公开 | 电子书下载: xiyushe.org | 有声书与更多形式导航: xiyu.love

Y5-4-229.1

第229节

前情摘要：

周末埃尔迈拉被暴风雪袭击，罗感觉它就像一场无形的灵性风暴，想请赛斯讨论一下我们的天气。

赛斯：

这几天的冬季风暴是个好例子，借此我们可以讨论在你们的伪装实相系统内，背景系统是如何发生与相互作用的。

引起你们日常天气与气候周期性季节变化的因素、如干旱或风暴，存在着心灵和能量波之间的关系。意识的感触与角色世界里呈现的场景变化相互间，总是存在着不断的互动。天气可以影响角色的感受，角色也可以影响天气的状况。

物理气候会影响并改变经历感受者的心理氛围，但构成与引发灾害性极端天气的是你们自己内心中的愤恨与恼怒。所有极端天气背后，都可找到那一地区人们渴望重启打破现有格局的深切渴望。

天气系统并非完全自我独立运行的。巨大的失衡与破坏性的力量起源于心灵中无法释怀的感受，起源于在你们系统中扮演生命体的每一个非肉身意识体。在这些意识体交互的过程中，在角色间相互互动的过

程中，在个体对自身得失的在意中，当参与体验的个体感觉自己的心灵结构因得失的在意而失衡时，平衡机制会被触发，心灵中压抑的委屈与愤恨，由人怨转化成天怒。生命形式通过利用这个力量，在矩阵的幕后以最基本的形式创造出天灾，来维护它们自己的内在心灵与肉身环境的平衡。

这不是一种象征性的说法或概念，我是在以非常实际的方式告诉你们矩阵后台是如何生成伪装实相的。人类系统受到物理气候的影响，物理层面的起因确实具有人类可见的化学与电磁因素，但诱发电磁改变的电性根源是灵性上的影响。

人类系统在电性、电磁、化学和灵性上，影响并创造着自己感受成客观的气候。

比如你们能了解与理解的人工降雨，从聚云到降雨的过程，确实都是自然的，但决定何时与何地发生这场降雨、雨量是多少，却源自在某办公室里的某个意愿。单纯地看降雨过程都是有迹可循的科学，但何时何地以怎样的形式被触发，是你们科学家在云层或风中无法了解与看到的。

天空中的电磁与化学反应是最容易被科学家们发现的。然而，在物理气候以及电磁、化学领域外，对个体有所影响的那些作用力，是无法透过仪表与数据公式去做研究的，但此类发现正在出现或正在到来。要全面认识到个体如何影响着气候，还需要更长的时间。

原文发布源头：xiyushe.org

光合作用极其重要地影响着你们的天气。每一个个体用自己的方法利用氧气是众所周知的，但你们的科学家并没有想过从这个知识中得到启迪。星球有自己的冷热空气交换流动系统，犹如人的动脉血和静脉血一样。当你们用大坝把流水拦截破坏水冷系统、用光伏板吸走辐射能破坏了热循环、用风车把气流拦截让冷热空气交换的势能被阻滞在路上，然后为什么要好奇极端天气越来越暴虐呢？

人体中每日未能代谢完全的化学剩余，会生成特定的梦。比如吃咸了就会梦中四处找水。

梦也承担与负担着日常自我未能及时充分表达的剩余情绪——半夜看惊恐电影后，梦里被追杀并不稀奇。

你们的科学家知道太阳风暴的宇宙射线在短时间内过度轰击地球，会诱发气象灾难。同样的道理，当灵性的能量大量地快速地涌入某一位面的伪装层时，人类系统、生物系统，都会发生超载过剩现象，而超出个体机体承受能力的过剩能量，会被短时间内大量地释放入背景环境中，导致自然秩序失衡，诱发物理气候的改变。

全球工业化也让过剩的化学能被快速地、持续地释放到天气系统内。生命可以也需要利用化学能，但持续过剩让个体的肉身有机体被迫必须利用它，而导致身体机能的失衡。

暴风雪，还有暴风雨，确实让某些人经历了麻烦，但从根本上说，那是有益的。就好像在人情绪激动时眼球出血或流鼻血，总好过心脏梗塞或脑出血。当肉身无法处理它过剩的能量时，它会选择把能量释放出去，好维持良好的肉体内环境平衡。

如果没有这样的出口，有机体就无法有效地维持自平衡的稳定。

当然情绪的风暴，常是因缺乏自我约束力或匮乏知识导致的结果，少许的不顺心、不如意或强求他人按照自己的意愿生活而被拒绝时，一个或多个“部分”的自己不能自控地、夸张地陷入到情绪化中，甚至发展成一场情绪风暴。

所以在总体意义上，这同样也是物理风暴的成因，自身的失衡导致能量的惊涛骇浪，伴随着把能量引导向外的宣泄，经常伴随着灾难性的结果。智者会把能量转化向具建设性的目标，觉悟者不会因在意自身的得失而失去内心的平衡。

物理风暴可能看上去比情绪风暴更具破坏性，但其实群体性的情绪风暴更能带来灾难性的集体灾殃，这类人祸可以席卷整个国家或全球，民众的心智被非理性所控制，战争或政治运动可持续数年，摧毁一切，

原文发布源头：xiyushe.org

并且影响广泛。相对来说一场暴雪或山洪只会持续几天、影响局部。

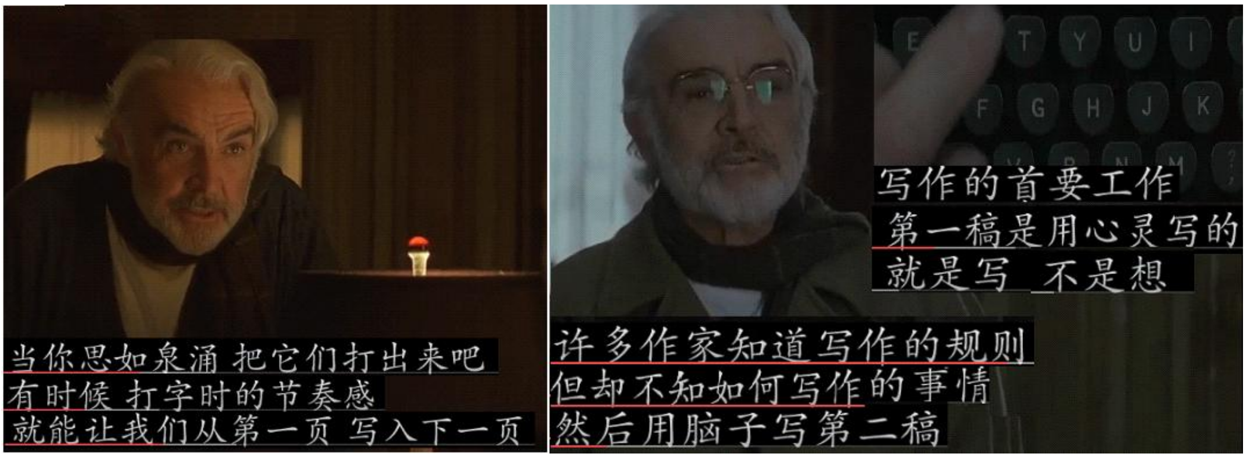
现在进行第 35 次伊斯博士测试。

首先，我感受到一种融合，博士参与其中。

一个连接点，与融合无关，但与一只鞋有关，这是今天的目标物。他正在专注于它。（略，详见上节）

现在简单谈谈鲁柏的诗集，这是一个通过暗示利用能量达成有意识的目的的绝佳例子。

这本书的成就极其出色，它是你的“其他部分”自己借由你传入当前位面的资料写成的，而不是你这个肉身角色我写的，也不是按照角色我独自的希望或脑子里的东西写出来的。



（见图，详见 GY5《心灵访客》细雨影评）

鲁柏当前的这版角色我，在某一个时间段里，兼容了其它平行自己的觉悟侧漏，这让角色我感到灵感爆棚、才思敏捷、诗意盎然，让珍的这个角色显化出了其不具备的才能，包含了比通常这个角色自我更强大才能的“意识”成熟度与智慧水平，这都不是此刻的珍能企及的。

当他的整体自己以灵感的热忱形式介入角色时，他选择更忠实地反映整体自己或说整体人格的意识状态，让角色我选择无条件的臣服与跟随内在自我的思想行动。

珍能有效地利用人格全部整合后的智慧觉悟，倒不是因为他的角色对自我暗示执行得有多好，只是因为角色发现利用其它人格片段带来的能量与灵感信息并不与其自身发生利益冲突。

因此珍作为角色我，没有对其它平行存在赠送给它的能量浇注进行抵

原文发布源头：xiyushe.org

抗，并且立即根据鲁柏的内在渴望完成了自我表达，对源自不同层面中的感触进行了汇聚，对思潮梳理并记录写出。

这就是简单的事实。鲁柏通过其它自身更成熟的版本学习要如何思想。当然你们要学习的东西还有很多，在这个位面上体验生存也是在学习。你们俩都还稚嫩，这只是开始，仅仅是开始，要让自己的意识广泛地兼容不同的意识频率，以这种方式整合全我下你们的所有人格面向，以便把创造力投入积极的利用，摆脱内在是非、善恶、对错等疑虑和心口不一、说了不做、光想不干、有目标无行动的习性。学会释怀与摆脱角色我经常表现出来的负面抑制与负面预期这类干扰因素。如果继续像现在这样进步，你们将会提升得更快。

这确实是为了鼓励你们。这并不是为了让鲁柏认为自己优于任何人。你们都有责任利用自己的所有能力完成自己此生的课业任务，这或许是对你们唯一的要求。尽管你们有权选择其它方式展开人生，但之后还是会在一次次的重复后，来到这一任务，并达成当前的课业。

如果你们没有展现出进步，我会相当失望。你的灵性进步非常明显，约瑟。

鲁柏应该从这本诗集中看到，他现在能够期待感知与融通更多领域内的自己，而不应该满足于当前这些微末的成绩。心灵的成长并不会让世俗的日子更好过，但你们的成功会让你们更加有责任感。记住，能力越大责任越重，举手抬足、开口言说，都会形成巨大的影响力。这

影响力会让自己透过帮助他人获得领悟，也能让自己卷入到更多更复杂的旁支课业中，无法自拔。

现在，我的朋友，把能量用于写作或传播灵性知见的工作上，不要随意卷入他人的人生功课，每个人都有自己的需求和经历那些坎坷的理由，扰乱或变动人格设立的这些人生蓝图体验结果，哪怕是出于善意，对于你们来说也并不轻松。

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-229.2（D36、E30）

第 229 节 房东的债务问题，遥视伊斯 36，信封透视 30-彩色卡纸

1966 年 2 月 2 日，周三，晚 9 点，按计划

（这节课相当不寻常，整节课都围绕着测试资料展开，这些内容以实验性质的信息形式呈现出来。这包括两个常规测试，以及赛斯给出的关于我们房东的资料。房东的资料源于一件看似不起眼的小事，但随着大多数相关人员变得固执，情绪能量逐渐累积。

两周前的第一个周末，刚下了第一场雪，我们的房东带着吉普车和扫雪机来清理了我们那条弯曲的长车道和公寓后面的车库区。虽然雪只有一英尺厚，但这点积雪还是给车辆通行带来了困难，如果手动清理这些区域则需要几个小时的时间。

到了上个周末，又下了一英尺厚的雪，楼里的租户们像往常一样，等着房东来扫雪。车道和车库旁的雪堆已经有几英尺高了，但房东三天都没出现。后来我们才知道，房东认为我们应该自己清理积雪。毫无疑问，消息传来后，电话里开始了来回的指责，虽然这并没有牵涉到我和珍。最后，某位租户威胁要搬走，大家的情绪都受到了伤害，场面有些紧张，不过这件事也并非完全没有些滑稽的成分。

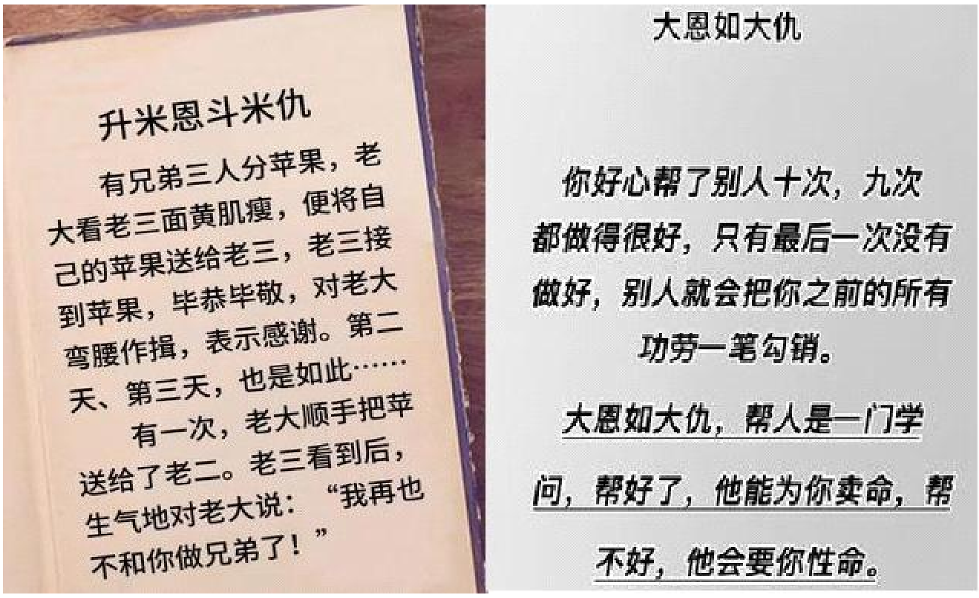
等房东意识到我们无法自己清理积雪时，他的扫雪机已经进不了车道，也找不到人帮忙，因为大家都很忙。我自己也在加班，我还觉得汽车的刹车需要调整，所以无论如何我都不打算开车，这让我对整个事件能更客观看待。我还决定无论如何都不会为这件事感到激动。结果，昨天早上温控器坏了，房子里冷得像冰窖，这又导致了更多的电话交流，紧急请来了修理工等一系列问题。

实际上，那位维修专家是房东的朋友，他负责帮房东维护房子的正常运作。在和珍交谈时，他提到我们房东的账本已经被国税局查封审查。

今晚的课程有可能会被打断，因为房子里的其他租户终于找到了一个有铲雪车的人，他预计会在今晚 9 点来清理积雪。大家一起筹钱来请他。我们决定无论如何继续课程，碰碰运气，看铲雪的人是否会迟到或者不来。

这次课程依旧在我们客厅里进行。珍在坐下时开始讲话，闭着眼睛。她只在熄灭香烟时短暂地睁开过一次眼。她的声音听起来很正常，但与平时相比，语速相对较慢。我们谁也没有预料到今晚将传递的资料会是这样的内容。）

习惯会变成理所当然，然后就是本该如此。当“得”不感“德”时，无所得之“失”却会生嗔恨之心。



（见图：升米恩斗米仇、大恩如大仇）

晚上好。

你们的房东目前面临一些个人层面的困境，他感觉所有人都对他有意见。

原文发布源头：xiyushe.org

他确实在税务问题上做了虚假陈述，这方面他是有错的。但不仅如此，他还在房屋出租上利用了灰色地带进行非法操作。他非常担心自己生意中的非法税务操作会被发现。

鉴于他独特的性格模式，他很难避免采取这些行动。他觉得自己好像是被迫这么做的。当涉及财务问题时，他会感到一种强烈的冲动去采取这些非法的步骤。由于他并不认为自己是有意识地选择了这些行为，所以他不明白为什么他应该因此受到惩罚。

不过，这种恐惧加剧了他对自己心脏问题的过度担忧。他有点像一只受伤的水牛，虽然伤口最初并不是他自己造成的，但他却使它恶化了。

他将面临一些法律问题，与 3 月 15 日有关。如果他不能做一些内在的调整，他还可能生病。他的大女儿也将遇到一些困难。与他本人有关的文件目前被秘密保存在一个不常使用的地方，可能在一个老旧的桌子里或桌子后面，也可能在一个有混凝土或石头地板的地下室里。

（我们的房东吉米·斯帕齐亚尼今年 50 岁。他的大女儿是一名高中的学生。我们非常喜欢他和他的家人。）

本次课程发生在 2 月 2 号，但此时赛斯已经能说出 3 月 15 号时会具体发生什么事情。这再一次展现出，高维对我们位面的剧本是可以预览的。

金额为 14,378 美元，但尚未计算利息。我相信这个金额加上利息是他第一期需要支付的金额，但这并不是全部的欠款。

如果他生病了，我认为可能是在某种聚会或类似的场合，至少周围有很多人。病情会相当严重，但还不至于危及生命，可能是由于血液循环波动引发的。问题可能会出现在右腿，尽管病因并不在腿部，像是

腿部血栓之类的疾病。

一些与他相关的私人文件被藏了起来，混在了一些状况不佳的旧照片中。此外，他的父亲可能会提前来探望他，并给予某种警告。

我还认为，他的岳父可能会在明年 11 月前去世。

每个剧情中的角色，其退场时间都是有与按剧本发展进程的，这里没有什么所谓的意外。当然其显化的过程，对参与者和观众来说确实在看上去充满了“无常的意外”。在这里我们可以注意到，其实赛斯对很多角色人物是不提存有名的，这倒不是赛斯懒，而是在矩阵中多数背景人物，确实不需要动用“演员”来真的具体演绎所有旁枝末节的角色。

就好像在这个场景里，有 18 个人物出场，但只有一或两名是真实的伪装层体验参与者。

（9:20 休息。珍说她在传递第一部分内容时解离状态很好。她的眼睛只短暂地睁开了一次。请记住，上述内容在传递时伴随着很多停顿，

原文发布源头：xiyushe.org

大部分时间，珍低着头，双手举到脸上，就像在伊斯博士的信封实验中一样。

这些资料让我们感到惊讶，我们并没有打算把它传达给任何人。我们不知道赛斯提到的税务问题是否属实，也不知道它是否会发展。我们的房东是一个复杂而慷慨的人，在过去几年中，他降低了我们和其他一些租户的租金。赛斯在其他课程中也提到过吉米和他的家人，特别是在第 100 和第 101 节中。我们的房东经营着一家餐厅，主要提供大型聚会和餐饮服务，所以“在类似聚会的场合生病”可能指的是他在他经营的场所中发生的疾病。详见第 3 册。

关于“他父亲的拜访”，请参考第 100 和第 101 节的内容。吉米的父亲在 1964 年夏天去世。在他父亲去世后，他的妻子有过多次与他已故父亲的接触，赛斯说这些是真实的经历，并不是梦。看来我们的房东的妻子是一个很好的接收者，或说是中继站。也许她接收到了已故父亲的信息，并将其传递给了她的丈夫。

珍自从课程开始后就没有抽烟，当她再次开始说话时，她也没有抽烟。像之前一样，她的语速相当慢。她低着头，双手举到闭着的眼睛上，使用了许多停顿。9:31 继续。）

我试着看看我们还能发现什么。

与某个长期合同相关。几乎所有的房产协商中都有一些不合规行为。他的债券和私人文件最初保存在山上的房子里，但后来被搬走了。

（这是指我们的房东在纽约州靠近华特金斯·格伦[Watkins Glen]附近拥有的一处 400 英亩的农场。它现在是空置的。有不少租户对这里造成了很大的破坏。）

一个合法的违规行为存在了 12 年。这与他的餐厅生意有关，最早时

可以追溯到这餐厅还是个小餐馆的时候。这里有一个有趣的角度：他在小事上表现出的吝啬并不是由于贪婪，而是出于一种情感上的尝试，他想要维持童年时期在心灵上那种温暖的感觉，他的童年无疑是贫穷的。

（吉米可能是十几个孩子中的一个。他小时候经常在冬天沿着铁路捡煤，以补贴家庭。）

他家族中的一个叔叔将在不久后去世。

我试着给你们一些可以核实的资料。他的妻子基本上对他的财务操作一无所知，尽管她有些怀疑，但她并不敢直面这些怀疑。

他的大儿子也有所怀疑。在许多方面，他是一个相当严厉的孩子。

（这个男孩现在正在读高二。）

可能有一些属于他但挂在别人名下的债券。我不确定，这些人可能是他的家人。此外，他还可能有一些长期持有的股票，也许是在他孩子的名下。我对这些不太熟悉，但我想到 AT&T。

（珍仍然坐着，双手举在闭着的眼睛前，停顿了很长时间。后来我问她是否知道 AT&T 代表什么。她想了想并猜测 A 可能代表大西洋（Atlantic），但她确实知道这种缩写代表某种股票。）

然而，我似乎没有看到法院的情景，而是看到和解，或某种协议达成。通过律师的操作，他选择认罪或支付某种罚金，但不会有监禁。律师会说服他和解以避免上法庭，并通过某些操作解决此事。（另一次长时间的停顿。）他将会贷款借一笔钱。山上他的房产将被卖掉或用于抵押。他的股票也会被卖掉，但他不会因为这件事失去自己的房子。

在这一切中，他和乔·瑟诺候司基（Joe Cernohorskys）的妻子有某种联系，但不是直接的联系。

原文发布源头：xiyushe.org

（9:55 休息。珍像往常一样处于出神状态。整个传述过程中，她的眼睛一直闭着。大部分时间，她低着头，双手举到太阳穴处。她的语速非常慢。她没有抽烟。

乔是前面提到的那位专家，他负责房东的公寓大楼的正常运作。乔和房东年龄相仿，都 50 岁，他们多年来一直是朋友。珍和我从未见过乔的妻子，也不清楚赛斯指的是什么样的联系。

D36

现在是第 36 次伊斯博士实验的时间了。当珍再次开始说话时，她的语速依旧缓慢，和之前一样，她低着头，闭着眼，双手举起等。10:07 继续。）

我们的目标物是一个小框架，（停顿）小得像是用火柴棍做的。它很轻，（停顿）微型，由正方形组成。我认为它并非全实心，里面应该是空的。这种正方形结构应该可以打开。

鲁柏觉得这是辆模型车，但那并不完全正确。它的颜色很浅，（停顿）主要形状是直立的，也就是说，它的高度比宽度长。它可能与 LP 有关。（10:12 长时间停顿）

上面有些弯曲的部分。我似乎还感觉到它与水有某种关联。这个物品是别人给他的，而不是他自己买的。它可能与一条链子有关。（停顿）

我觉得他的邮件由于暴风雪而延误了，他将收到一封来自美国中西部的信件，信到的时间比通常的时间要晚。这封信并不是完全出乎意料。写信的人可能有某种欺骗行为，或是抱有双面态度。

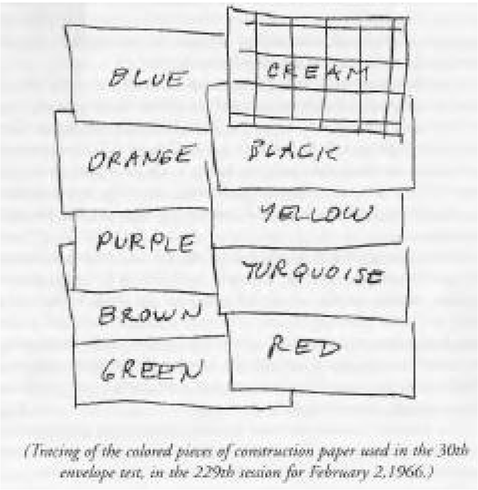
现在我接收到“农夫”这个词，但不知道它指的是什么。（停顿）

E30

你有测试要给我吗？

（“是的。”

这节课是第 30 次信封实验。我把彩色卡纸剪成 10 小张，并把它们夹在两块通常的纸板之间，然后密封在双层信封中。我意识到这些卡纸可能不会带有太多情感能量，赛斯对此也很清楚。或许是因为这个原因，珍在进行此类实验时通常表现不佳。



第 229 节第 30 次信封实验的彩色纸块示意图

10:16。我将测试信封递给了珍，像往常一样，她在没有睁眼的情况下接过信。她坐着并将信封贴在额头上。）

请等我们一会儿。

充满（Filling）——不对，是文件（filing）。文件柜。我感觉到这些，它们来自一个文件柜。

数字 12，几个看似没有关联的人。

与布料相关的联想。

有一封推荐信，L M，21。某人勤奋好学。（在这一刻，鲁柏想到了你的侄女，还有一封宣布她要结婚的信。你可以把这个参考放在括号

原文发布源头：xiyushe.org

里。）

与布料的联系是一个很好的线索。夜晚。与一次未成功的尝试有关。还有一张便条，几棵树。这是来自另一个地方的某个人的便条。

有一名女性与一个亲戚有关联，同时也与之前提到的非亲戚的人有联系。

我建议你们休息一下。

（10:25 休息。珍如往常一样处于出神状态。整个测试过程中，她的眼睛始终闭着。尽管她多次停顿，但她没有抽烟。

正如之前所说，这次信封实验的结果并不理想。第一个关于“文件柜”的印象是准确的；我用作测试的彩色纸一直保存在我的文件柜中，可能已经有两年的时间了。但在这之后，珍的注意力似乎偏向了一封信。我认为“勤奋好学”可能指的是我自己，但她并没有给出足够的细节来进一步确认。

赛斯在休息后提到与布料、夜晚和某次未成功的尝试的联系。

我认为我找到了这些事物之间的联系。珍和我购买了这些彩纸用于一个实验。我们蒙上眼睛，试图仅通过触觉来分辨各种颜色。这一灵感来源于《时代》杂志上的一篇文章，文章中提到有一个女人可以做到这一点。我们的实验是在晚上进行的，但结果表明我们仅达到了随机猜测的水平。

珍在 10:29 重新开始说话，期间她的眼睛有时会睁开，并且开始抽烟。）

现在。我们精彩的表演结束后，我想说几句话。如果你们对任何形式的证据材料感兴趣，最好是定期进行实验。当你们想让鲁柏休息时，这当然可以。但是，由于他独特的个性，重新开始测试后的前几次结

果可能不会理想，因为他往往会过于努力。他对这种感应还不够熟悉，如果不规律地进行测试，他会失去感觉，进而依赖于那些不可靠的内在层面来获取数据。

他的整个性格的某个部分有时能帮我很多，但其他部分则不能。我特意提到了鲁柏对信件的印象，目的是给他一些提示。

只有少数几个有意义的印象传递了出来。关于“衣物”的联想，是源于你们读过的那篇关于分辨衣物颜色的文章。其他合理的印象，我相信你们已经能找到相关的联系。

我想保持我们的课程相对平衡。可能在不久的将来，比如晚春或夏季，我们可以安排几次特定的课程，你们可以提前准备好一些信封。这样做的目的是增强鲁柏那有些不稳的自信心。

另外，请注意，之前的测试项目几乎没有包含任何情感内容。传递带有情感内容的物品会使我的工作更加得心应手。

目前我们还处于训练阶段，未来我们将有机会进一步拓展范围。你们看到了我们在自发情况下的表现，就像之前与菲利普的那次一样。

现在，你们可以选择继续或结束这节课。

（“我想我们还是结束吧。”）

那么，祝你们晚安。

（“我们还会下雪吗？”

珍微笑着，闭着眼睛。）

你希望下雪吗？

（“不想。”）

原文发布源头：xiyushe.org

我不是你们的私人天气预报员。不过，我想接下来的十天左右不会有明显的降雪，虽然这个周末可能会有一些小的降雪，鲁柏已经在收音机里听到了这个消息。

晚安。

（10:44 结束。珍如往常一样处于出神状态。她的眼睛偶尔睁开。她表示，她一直期待今晚的信封实验，并且今天下午还为此进行了自我暗示。

珍对伊斯博士物品的内容很感兴趣。我认为那可能是一个船模型。然后我回想起，早些时候比尔·加拉格和我看了几本关于 17、18 世纪船只的书。这些书中有一些设计图和照片。珍和比尔的妻子蓓也在场，但她们并没有特别注意我们的谈话。

当我们讨论房东的情况时，赛斯再次出现。珍在 10:50 睁开眼睛，继续说道：）

需要指出的一点是：由于本节课的大部分内容涉及到与你们房东有关的个人资料，我之前没提到，约瑟，你对这个情况的反应总体上非常好。

你的进步表现得很明显，因为你拒绝让自己变得烦躁，你几乎自动调整了自己的反应。由于你的明智反应，整个情况变得更加容易应对。这不仅对你和鲁柏有好处，也对其他相关的人有帮助。因为你的冷静处理，整个事件比原本可能发生的要少了许多麻烦。

在过去，你可能会让这件事扰乱你的内心生活。我希望你意识到，这是一个显著的进步。

（10:55 结束。）

在本节课中我相信大家会注意到大量对未来的预见性描述，之前我们曾多次说过，没有一个确定性的未来或过去，而在这节课中，又出现了这样的资料，为什么呢？

如果未来在矩阵中是不确定的，那这类预见性的描述又依托什么产生并应验呢？

这里有一个似是而非的波粒二象性关联，矩阵中的所有平行可能性确实是波一样的存在，而当角色我在一个势能趋势下，明确地在短时期内不会发生可预期的意识思维觉知改变，那角色的后续人生轨迹可变量范围值就在一个较为单一的区间内。

所以透过聚焦某一角色当前的人生轨迹，并且确定其不是修行人时，就可以排除他的人生发生突然跳线的可能——这种可能性极低；除非作为观察者的你，自身发生了位面跃迁，导致你在另一个平行位面中，观察到的身边人，会拥有不一样的人生结局。

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-230.1

第230节

前情摘要：

课程相当不寻常，赛斯给出大量我们房东未来人生剧情中要经历的资料。

事件的起因本是小事，但当嗔怨的负面能量聚集成情绪电荷后，事件在大多数人的参与下转变了性质。我们的房东始终收取租客低廉的房租，还主动帮我们铲雪或解决生活中的困难，每次都为此忙活几个小时。

在上周末第二次降雪后，租户们像往常那样指望房东无偿地自己去做所有“好事”，可三天过去了，房东没有出现。

他家里好像发生了什么事，这次顾不上我们了。他认为我们应该自己清除房屋附近车辆进出的积雪。习惯无偿获得帮助、甚至产生依赖的房客们在电话里来来回回地指责他，就是没人想自己伸手干活。

最后，有一家租户甚至威胁要搬家，最终大家都受到了情绪伤害，觉得房东多年来的照顾都是伪善的假装。

珍和我始终旁观着人们的恩将仇报与两面三刀——伊索寓言中的一个故事《农夫和蛇》。

等到房东意识到我们不能自己铲出我们房前那三米长两米宽的道路时，他自己的铲雪机已经无法开进车道，他也没有花钱聘请工人来干这活。

租客们每个人都很“忙”。我也在加班加点完成我的工作。我（罗）

感觉我们的汽车在冬天刹车不太管用需要调整，所以我们不开车，也不打算出力清理车道上的积雪。全楼的各家租户都在观望，指望着有谁先忍不住把雪扫了。

结果全楼没谁出去为自己或他人扫雪，可几乎每个人都在为此不便抱怨愤恨生气。

然后，昨天早晨，全楼的暖气温控系统又无故失灵，所有暖气片都不再工作。

大家纷纷打电话给房屋管理人，他是房东的私人朋友。

此人来修供暖系统时告知珍，房东被国税局突击检查收走了账簿。不知是有人恶意举报还是倒霉走背字。

最终一个房子的租户请人晚上九点前来清理车道上的积雪，房子里的每个人都要为此均摊费用以结束这场持续了三天的闹剧。结果九点过了铲雪人也没有露面。

赛斯：

你的房东遇到了一些个人层面的麻烦。他现在认为每个人都在和他故意作对。

原文发布源头：xiyushe.org

确实没有哪个小业主经得起国税局拿着放大镜找问题，在税务上他确实存在瑕疵。

他担心税务官会发现他的问题，他的人格本身擅于寻找机会与漏洞让自己发展，让他严格地守规矩其实很难。他没有有意识地选择要进行任何非法勾当，但要全按照规矩来，确实哪个小业主也做不到。他与人为善，怎么也想不明白，为什么要接受惩罚。

税务官给他带来的心理压力，确实地加重了他的心脏病——这伤口不是他自己造成的，但过度的焦虑在恶化病情。

他在法律上会面临麻烦，在一个月后的 3 月 15 日，随着司法罚单的到来，他的心脏病会进一步加重，除非他能在这个月内学会如何进行内在心理认知上的调整。

他上高三的大女儿也在和他闹脾气，两代人间有一些意见分歧。14378 美元，再加上利息，但这还不是全部应付的欠款。他要变卖很多自己有价值的东西来交罚款，好让自己不用去坐牢或破产。

在 66 年 100 美金可购买 80 克黄金，15000 美金折合 12000 克黄金，这笔罚款会约等值现在的 540 万人民币。

如果他这次没有病倒的话，我相信在一次多人聚会上他会发生心梗。这次症状会相当严重，但不会死，他还有后续的剧情。医生会说是右腿血栓意外脱落，导致心梗。

他的岳父会在明年 11 月时，以意外死亡的形式退出剧情。在此之前，他自家的一个叔父，会在近期“意外”死亡离世。

他避税的行为已经有二十多年了。这不符合现在规则的商务行为，最早可追溯到他早期刚创办小饭馆时。他的童年很贫穷，虽然家庭是温暖的，但节俭吝啬伴随着穷怕了的贪婪。他在许多小事情上对自己很吝啬，但在心灵上乐于助人。他父母生了十几个孩子，他作为一个孩子，任务之一就是在寒冬沿着铁轨走很远去捡煤块儿。

他的妻子对自家财务运作方面是一无所知的，她怀疑自家确实逃税，但不想过问此事。除了上高三的大女儿各种叛逆外，高二的儿子在许多方面也是一个问题少年。

他把一些有价值的债券藏在不同家人的名下，有些长期股票“AT＆T”在他孩子的名下，这样做的本意是合理避税。

未来他没有站在法庭上，但有罚款要偿还。律师提出了一个偿还协议，通过支付罚款，避免坐牢。他为此需要四处借钱，山丘的地产将会被出售或用于抵押，股票将会被抛售变现，最后他不会因此丢掉自己的住房。

现在是第 36 次伊斯博士遥视实验时间。（略，详见上节）

原文发布源头：xiyushe.org

第 30 次信封实验（略，详见上节）

珍解离如常。她在两次实验中，一直都闭着眼睛，多次停顿，没有抽烟。

现在，在我们的精彩表演之后，我有几句话想说。

如果你们对任何形式的证据材料感兴趣，最好是定期进行测试。

现在，如果你想给鲁柏一个休息时间，这完全可以接受。但之后恢复课程时的头几次测验，结果往往会不理想，因为他往往会过于努力。他现在失去了与其更成熟人格的意识接触，退回到对心灵感应资讯不熟练的那个层面中，与较早版本的自己形成意识连接。

角色中的人格片段是人格整体中的一部分，有时当前的这个人格片段，与内在对接的那个其它自我意识，对我们非常有帮助，而有时却并非如此。

要知道在人格看来，角色的一生从出生到死亡，都同时呈现在眼前，

形成一串扭动着的人物残影；而在全我看来，人格从青涩到成熟的所有片段也构成在同时性中的一连串残影。而在某角色中的人格片段回访自身人格时，有时会连接到较成熟智慧近乎完型的自己，有时会与甚至比当前自身还青涩稚嫩的初代意识相互共鸣。

它们都是人格的内在自我，但能量与智慧水平、认知与能力却截然不同。人格片段在学会鉴别角色脑思维与内在意识信息的差异后，还要逐步学会鉴别内在信息是来自较成熟的自我，还是相对稚嫩的自我。

这确实是初学者一个无法回避的客观难题。尤其是在你们这个位面上，你们还不太能习惯在同时性里，直面多重自我的同时存在。这的确是一个训练阶段，在未来的某个时间，我们将会有更多的机会扩大范围。你看我们与菲利普以自发的方式做得多么好。

需要指出的一点是：由于本节课的大部分内容涉及到与你们房东有关的个人资料，我之前没指出来，约瑟，你在总体上对这个情况的反应非常好。

原文发布源头：xiyushe.org

约瑟，你在这事件里的反应是一大进步——你拒绝参与情绪化的冲突，自发且几乎自动地调整了你的反应。可以说你对这个情况的反应与其他租户是完全不同的。

你的反应已经把在你实相中的这个事件，导向了好的方面，事情发生与进行了转变。这实相不仅影响你和鲁柏，以至于包括了在你实相中的所有人。由于你非常明智的反应，整个形势比其它版本中发生的要好了很多，大大减少了后续的麻烦与对所有人的影响。这不仅仅是对你，也对你们的邻居都产生了影响力。

在过去的版本里，你允许此事扰乱了你的内在生活。我想让你知道，这次你获得了一个实实在在的进步。

Y5-4-230.2

第 230 节 预测珍与罗死亡的年龄

1966 年 2 月 6 日 星期天 约 10:00 计划外

周日晚上进行了一次简短但有力的临时课程，比尔和蓓 · 加拉格见证了这一幕。此笔记是我根据记忆写下的，因为当时我没有做笔记。

当天本没有计划进行课程。我们四人聊了很多话题，包括珍收到的来自她出版商的消息：她的 ESP 书定于 1966 年 5 月 16 日出版。当晚我们还播放了一些磁带，其中包括珍在解离状态下朗读 G.K.切斯特顿的诗《雷邦多》（Lepanto）的录音，声音显然非常接近她已故的朋友特雷纳神父的声音，因为《雷邦多》是特雷纳神父最喜欢的诗。珍多次在读这首诗时经历了类似的现象，之前在第 131 和第 158 节课程中也讨论过此事。

比尔 · 加拉格问赛斯他是否需要做治疗溃疡的手术，尽管他目前感觉很好。赛斯回答说，如果比尔继续保持目前的健康状态，不需要手术，最终会克服溃疡问题。赛斯以前也告诉过比尔这件事。

当一个人持续地关注自己要怎么做或做什么才能恢复健康时，其自我暗示的潜台词就是：我此刻是有病的，我持续地被自己定义的疾病缠身。当如此思量时，看似好像自己在寻求健康指导，但实际上是不断自我强化“我有病、我是病人”的信念，并依据这样的信念让后续的实相按照这一信念展开。

这个话题自然引发了关于年龄的讨论。赛斯告诉比尔，他看到比尔会活到 85 岁左右，蓓也会活到同样的高龄。然后，赛斯告诉我，他看

原文发布源头：xiyushe.org

到我会活到 87 岁。这是赛斯第一次给出具体的年龄，尽管在之前的几次课程中，比如第 149 和第 217 节中，赛斯曾提到我会长寿。在第 105 节课中，赛斯还提到，珍的死亡“在很多年内不会发生”。我们的上一世主要生活在南北战争前的波士顿，珍作为一名女灵媒活到了 82 或 83 岁，而我作为一名圣公会牧师活到了 63 岁。我们对这段波士顿生活的信息有限，并且还不确定我们的关系，只知道我们不是夫妻关系。见第四册。

每个角色的阳寿长度、死因死法、死亡时机都是在出生前就规划好的，但就像我们多次重复强调的那样，宿命不是一条确定的单行道，在自由意识的影响下，各种可能性形成多个 B 计划，这些可能性的合集构成了角色的人生矩阵。

这就好像你往一个电动玩具中放入一节新的 5 号电池，电池的电量是确定的，玩具的耗电量也是确定的，那么电池可用的总时长在放入时就已经确定了。只是这个电动玩具被使用的频率和每次使用的时长存在变数。有些人喜欢竭泽而渔地杀鸡取卵，纵欲透支身体；有些人则学会宁静致远，呼吸吐纳，不时充电。结果自然在预定耗竭的时段，可以出现各种依据角色我的自由意识而发生的变数。

今晚，珍预知到自己将在 67 岁去世，这让我们感到非常惊讶。赛斯说：“我看到了呼吸困难。”他继续解释道，鲁柏对此信息感到不安，珍相对较早去世意味着她这一生需要更加努力。赛斯还说，这将是珍和我的最后一世。赛斯提到，他在传递这条信息时遇到了一些困难。

最后一次肉身体验，这话不假，这确实是鲁柏与约瑟演绎的最后一个

人物角色；但要演绎多少遍才能达成必要的毕业学分，可不是一个定数。就好像，每年毕业班的班主任都会在 9 月开学时，告诉高三班的学生，这是你们在高中的最后一年，要珍惜时间努力学习。可是班里那几个复读生，已经连续几年听班主任说这话了。

加拉格夫妇不久后离开了。珍感到非常不安，情绪激动到赛斯一开始都无法通过她讲话，尽管她很想连接到赛斯。我鼓励她安静下来，抽根烟放松一下。根据我对以往资料的记忆，我认为关于 67 岁去世的预言出现了扭曲。人们在谈论自己去世时，产生这样的扭曲是很正常的。我还认为，所有这类预言，无论好坏，都基于概率，这与我们最近收到的资料一致。我还想补充一点，第 105 节课也涉及了珍母亲的去世及珍活到高龄的预言。目前，珍的母亲尚未去世，赛斯说这些信息是为了让珍为母亲的去世做好心理准备。之所以会提到这个话题，是因为珍做了几个关于她母亲的生动的梦，并经历了与心理时间相关的体验。在进行第 105 节课时，赛斯在传递信息时也遇到了困难，他将这一困难归咎于珍的自我意识。详见第三册。

珍·罗伯兹（1929 年 5 月 8 日—1984 年 9 月 5 日）享年 55 岁。

1982 年初，罗伯兹因甲状腺严重功能低下、眼球突出和复视、听力几乎完全丧失、轻微贫血、褥疮萌芽以及医院引起的葡萄球菌感染而在医院住了一个月。她在一定程度上康复了，但在两年半后的 1984 年去世。她像她的母亲一样，因严重的关节炎卧床不起，度过了生命的最后一年半。罗伯兹在纽约州埃尔迈拉的一家医院里连续待了 504 天。

原文发布源头：xiyushe.org

她死亡的直接原因是蛋白质耗尽、骨髓炎和软组织感染。这些病症是由她长期患有类风湿性关节炎引起的。在罗伯兹的案例中，这个年轻女孩的心理问题远比遗传疾病对身体更具破坏性。她的性格太倔强僵化。

巴茨（罗）于 2008 年 5 月 26 日因癌症去世。享年 89 岁。

大约在加拉格夫妇离开后的十五分钟内，赛斯终于通过珍正常发言了。他解释道，珍确实扭曲了她的个人信息。赛斯说，珍的潜意识知道她深爱的外祖父的忌日是在下个月，也就是三月去世的。外祖父死于肺结核，因此珍在潜意识中将这一信息扭曲为“呼吸困难”。此外，赛斯指出，珍的外祖父也是在 67 岁去世的，虽然珍在意识层面并不知道这一点，但她有相关记录可以证明，而她的潜意识对此非常清楚。

珍的档案夹中有一本家谱，记载一直追溯到了 19 世纪中期。课后我们查看时发现赛斯说的没错，她的外祖父于 1948 年 3 月 12 日 67 岁去世。珍对她的外祖父非常依恋；因为她的父母在她三岁时就分开了，她的童年中缺少父亲的陪伴，而外祖父尽力填补了这个空缺。赛斯说她一直都记着她外祖父的忌日。在第 14 节赛斯聊她的外祖父时花了不少篇幅，当时以这种方式提到了另一个人格。见第一册。

赛斯说我记的没错：在之前课程中赛斯曾说珍会相对长寿。因为我们所有课程的索引还没完成，我没找到这个说法具体在哪一节，这个问题只能问问赛斯了，我不确定这是否能做到。我们可能会稍后尝试。赛斯赞同我的观点，这些预测的确是基于可能性的。他说，基本上，只要人格和发生的行为没有重大改变，那么就会朝着预测的内容发展。赛斯接着给了我们一些让我们非常惊讶的信息。在说完珍也会活到八

十多岁之后,他说我们会为世人提供关于人格在肉体死亡后会继续存活的确凿证据。虽然他没有具体指明我们谁会先去世，但提到先去世的那个人将以某种方式与还活着的另一人进行沟通,这个结果将为大众提供不可否认的证据。

我试着进一步询问赛斯并尽量记住他说的细节。赛斯解释说，他所指的“世人”就是普通大众。我提到，我认为已经收集了很多关于灵魂存续的证据，未来四十年内肯定还会有更多的证据被收集到，前提是赛斯所给出的时间预测是准确的。赛斯对此表示认同，但他补充说，这些证据或许会先说服科学家和研究人员,而普通大众则可能在更晚的时候才被说服，因为他们目前对此类话题了解不多。

赛斯提到，在珍或我去世之前，他会帮助安排一些实验。这些实验将在我们中一人去世后提供确凿的证据，证明生命的延续。我比珍大九岁。赛斯进一步说明，一旦这些证据被公开并被广泛接受，它将深刻改变地球上每个人的行为模式。因为人类将不得不在清晰认识到生命有延续的前提下，重新面对并体验自己的物质生命。

这节课大约在晚上 11:30 结束。在加拉格夫妇还在时，珍的眼睛始终闭着。在他们离开后，赛斯重新开始讲话时，珍偶尔会睁开眼睛。她的语调保持平和，讲话的节奏和往常一样。

在这节课之前，比尔·加拉格告诉珍，他认为她有疗愈的能力，这让珍感到很惊讶。我相信赛斯在课程中也表示了认同。

五年零七个月后的补充说明：1971 年 7 月，比尔确实因溃疡进行了手术。手术非常顺利，他现在不再感到疼痛了。

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-231.1

第231节

前情摘要：

（在周日晚上比尔和蓓来做客，赛斯即兴说了些信息，那消息让珍很不痛快。我当时没做笔记，下面的描述是在第二天晚上写的。

我们四人谈话，话题广泛。说起珍的 ESP 书今年 5 月会出版。给她俩听了昨晚我们录的磁带，内容是珍在恍惚状态下阅读切斯特顿的《雷邦多》诗歌，珍的声音在那一刻很显然是已故的“特雷纳神父”。特雷纳神父生前最喜爱这些诗句。）

比尔关心他的胃溃疡问题，自从听从赛斯的建议，他说自己一直感觉很好，不再刻意在意或强调自己是胃溃疡的病人。但想知道，如何做能加速痊愈或不该做什么让病情加重。

赛斯回答说：他认为比尔不需要做手术，当前不把显化焦点放在自己有病的意识暗示上，就已经很好了，刻意地想要治病就是暗示自己有病，保持当前不在意的趋势就是最好的治疗，并且比尔最终会在几年后克服溃疡这个问题。赛斯之前就跟比尔说过这件事。

注：5 年零 7 个月后，即 1971 年 7 月，比尔•加拉格确实进行了溃疡手术。手术非常成功，他已经不再感到疼痛。

这很自然地导致了对于个人何时会因何在哪个年龄上死亡的讨论。

赛斯告诉比尔，他在剧情中会活到 85 岁左右，与妻子蓓一起离开人

世。然后说罗你按照计划会活到 87 岁。

（这是赛斯第一次为我提供准确的年龄预言，之前他只是含混地告诉我会活到老年。记得在第 105 节课上，赛斯曾告诉珍，在她的剧情里不会在这些年内发生导致“死亡”的所谓意外。鲁柏上一世使用的角色在内战前的波士顿，那时鲁柏演绎的是一名女性灵媒，活到了 82 或 83 岁，死于癌症。因为体验过了癌症，所以此生不用也不会再体验这一剧情。而我那时作为圣公会牧师的身份活到了 63 岁。对于波士顿的那一生，我们的资讯有限，已知我们那时不是夫妻，甚至可能不相识。）

实际上罗享年 89 岁，1919 - 2008。在珍过世后又娶了一名很年轻的女孩。

赛斯随后继续预测了珍的阳寿，按照剧情她应该死于 67 岁，那时已经完成了 25 年预定的赛斯资料书写。

赛斯说道：“我看到了呼吸困难”。鲁柏对此感到紧迫，较短的阳寿意味着要更加努力地工作，好在下班前完成指定的任务。

实际上珍（1929 年 5 月 8 日-1984 年 9 月 5 日）享年 55 岁。

1982 年初珍因甲状腺严重功能低下、眼球突出，视力和听力几乎完全丧失，扭曲的身体与关节导致因类风湿长期卧床、褥疮引发感染住院一个月。

两年半后 1984 年 9 月珍离世，像她母亲一样，因严重的关节炎卧

原文发布源头：xiyushe.org

床不起，度过了生命的最后一年半。罗伯兹在纽约州埃尔迈拉的一家医院里连续待了504天，直到油尽灯枯。她死亡的直接原因是体内蛋白质耗尽、骨髓炎和软组织感染。这些病症是由她长期患有类风湿性关节炎引起的。

珍的主治医说，在她的案例中，这个年轻女人的心理问题远比遗传疾病对她身体更具破坏性。她的性格太过倔强僵化，多疑且长期焦虑。

注一：

甲状腺功能低下（甲减）：在生化学上的解释通常是由甲状腺产生的甲状腺激素分泌水平不足引起，但本病的主体是自主自律神经功能紊乱造成的内平衡失调症。而导致失调和无法自愈的原因与心理因素有关。

可摧毁和影响自律神经系统的心理因素有：

- 慢性压力和焦虑：长期的精神压力和焦虑可能导致甲状腺功能低下症状的加重或恶化。慢性压力可以影响身体的免疫系统和内分泌系统。
- 心理创伤：经历严重的心理创伤，如丧亲、离婚、工作压力等，可能对甲状腺功能产生负面影响。
- 抑郁症：抑郁症和甲状腺功能低下症状有时会相互关联。抑郁症可以导致疲劳、体重增加、注意力不集中等症状，这些症状与甲

减相似。

- 情感压力：情感上的压力和负面情感状态可能会导致身体的生理变化，包括对甲状腺的影响。

- 饮食和体重：一些人在情感上感到压力或焦虑时可能改变饮食习惯，导致体重增加或减少。体重的剧烈波动可能会对甲状腺功能产生影响。

- 自我管理：人们的自我管理能力和生活方式选择也可以影响甲状腺功能。不良的生活方式和不健康的饮食可能对甲状腺健康产生负面影响。

需要注意的是：这些心理问题，不仅可影响甲状腺功能，几乎对所有自律神经体系下的器官都有负面影响，并且在有效化解这些心理因素前，这些疾病只能被药物控制淡化症状，无法被根治。

此类疾病有：类风湿性关节炎、心率不齐、神经质肠胃痉挛和溃疡、牛皮癣、月经不调、严重失眠、焦虑症、抑郁症等。

自律神经失调可导致的疾病和症状多种多样，自律神经控制全身所有自动功能，包括心率、血压、呼吸、消化、体温等。

以下是一些与自律神经失调相关的常见疾病和症状：

- 神经性晕厥：这是一种常见的自律神经失调疾病，通常表现为突

原文发布源头：xiyushe.org

然晕倒、头晕、心悸和恶心。它通常由于血压和心率异常的突然变化引起。

- 直立性低血压：这是一种在从坐位或躺位到站立位时血压骤降的情况，常伴随头晕、眩晕和虚脱感。
- 心动过速和心动过缓：自律神经失调可以导致心率异常，包括过快或过慢的心跳，这可能会引发心律失常。
- 消化问题：自律神经失调可以导致食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、腹泻或便秘等消化问题。
- 体温调节问题：某些患者可能会出现体温异常，如过度出汗或不能适当调节体温，导致体温升高或降低。
- 睡眠障碍：自律神经失调可能导致睡眠问题，包括入睡困难、多梦、夜间觉醒频繁等。
- 呼吸问题：部分患者可能会经历呼吸不适或无法控制呼吸。
- 多系统萎缩症：这是一种进展性的神经系统疾病，与自律神经失调有关，表现为多个系统（包括自律神经、运动系统等）的功能受损。
- 糖尿病性自律神经病变：在糖尿病患者中，自律神经失调可能是一种并发症，导致心血管、胃肠和泌尿系统功能障碍。

● 其他疾病：自律神经失调也与一些其他疾病和症状相关，如慢性疲劳综合症、红斑狼疮、帕金森病等。

自律神经失调的症状和影响因个体而异，严重程度也不同。当代医学主要只能缓解一时的症状，任何化学药剂都无法根治患者的心病，只能减轻症状，停药即复发。使用药品是为了给患者争取时间，在症状较轻时，尽快寻求专业的心灵医生指导自己走出自身的偏执状态。当然如果自己能透过自学了解、认知、修正自己的偏执认知与行为，疾病也可自愈。

当然知道多少道理与自己真能做到还是两码事。光知道但做不到是不能治愈自身扭曲与问题的。

赛斯说：他透露珍的死亡预期时，信息遇到了阻碍和麻烦。这是珍和罗最后一个需要演绎的肉身角色。

（不久后比尔和蓓告辞离开。珍开始闹脾气，很不高兴，不让赛斯透过来继续说话。我劝她平复自己的情绪，抽支烟放松一下。

我俩都认为因为角色头脑对死亡的抵触，先前的资料是有所扭曲的。珍 67 岁死于窒息恐怕是她脑逻辑的加工，而不是真正的预见。毕竟当一个人说到自己的去世时，自然会严重扭曲。

我还认为预测是基于本角色的大概率事件，这符合我们最近得到的资料。但并不是不能有基于自由意识的变数。）

赛斯说过，有一版珍的人生，其母亲与珍都活到了老年才正常去世，

原文发布源头：xiyushe.org

在珍活到老年时母亲的死尚未发生，这个对比平行信息可以让珍借此得到比较，毕竟罗有一版连成年都没能活到就死去了，弟弟也没出生。在那一版中罗的妈妈是个交际花，当了护士嫁给了医生。

珍虽然多次自己预见到了自己母亲的死亡，但她也尽量地回避这一信息，导致每次这一信息都会被扭曲。赛斯透露此类信息时也会遇到麻烦，这归咎于珍的角色我，对死亡和自己仅仅是时代剧剧情中的一个人物，感到气愤与抵触。

赛斯还被珍阻拦无法开口，直到比尔和蓓离开 15 分钟后。

赛斯继续解释说：珍的确扭曲了她的死亡时间与个人信息。鲁柏在潜意识里很爱他的外公，但他按剧情已经退出了本位面，“意外”死亡发生在 3 月份的上旬。死因是肺结核，于是珍产生了指向“呼吸困难”的扭曲。外公去世的年龄是 67 岁。

赛斯说：角色珍并不知道，这看似随便的信息扭曲，其实指向了对内在信息可信度的证据，并且证明在潜意识，我们对所谓未来的剧情安排其实是很清楚的。

珍非常依恋她的外公；她的父母在她三岁时按她剧情发展与铺陈的需要而离婚分开，童年没有父亲的她对外公非常依恋，尽最大努力填补了成年男性对她的爱。外公的忌日一直在她的脑海中。

注二：

1929 年珍出生于纽约州的奥尔巴尼，在萨拉托加附近长大。她的父母罗伯兹和玛丽在她两岁时离婚。随后，年轻的玛丽带着珍回到娘家，一家人租房度日，那是贫民社区里的一栋双层住宅的一半。

1932 年，玛丽开始经历类风湿性关节炎的早期阶段，但仍尽可能地工作。外祖父约瑟夫·伯多（Joseph Burdo）与珍在童年有深刻的神秘学共鸣，但他无法养活自己、妻子、女儿和外孙女，一家人不得不依靠公共援助度日。1936 年珍的外祖母在一场车祸中丧生。

第二年外祖父被妈妈轰出家。那时妈妈玛丽已经部分丧失行为能力，福利部门开始为母女俩偶尔提供不可靠的帮助。八岁的珍负责照顾卧床不起的母亲玛丽，并忍受着她古怪的脾气。这包括做饭、打扫卫生、给她拿便盆，以及半夜起床给炉子加油。

童年的珍不但要日夜照顾母亲，还要警惕着不要被她杀死——母亲曾五次试图用煤气自杀、同时杀死珍。珍去找福利工作者说：“我再也受不了了。我得走。”玛丽一遍又一遍地告诉珍：“你就是个多余的祸害，你的出生导致了妈妈的病、我的离异。”妈妈多次断绝母女关系，不认珍为自己的女儿。

1949 年 3 月，外祖父约瑟夫·伯多离世。他始终不能认同这个荒诞的人间闹剧，也不能认同自己在此扮演的角色。享年 67 岁，那年珍 20 岁。

原文发布源头：xiyushe.org

（在第 217 节课时我提到，我不认为珍会允许这样的信息在太多节课上传递出来，尽管早前她确实允许赛斯说出她将活到老年。）

赛斯说：所有这些预测，的确基于本角色的“大概率”事件。总的来说，如果人格或负责行动的角色，没有发生激烈的认知变化，角色的命运是会按照计划展开与结束的。

如果珍能全然地放弃自己的种种偏执，她也是可以活到 80 岁以后的。那些偏执在不断消耗着她的能量，并形成非必要的扭曲。在肉身死后人格肯定会幸存，先死去的人可以用另一种方式与还在舞台剧中的伙伴进行交流，而这最终会让“大众”知道更多可供确定性的证据，理解生存并非只有一种形式。

在之后的四十年里，各种资料将被收集整理，由不同的人出版，让大众知道在科学家和研究者认知的范围之外，有着更广阔的多维实相体系。在一般人相信之前就信服的人，会受益最多。现在的人们对这样

的事情还知之甚少。

此类实验可以在死亡前约定并设立，这样可以提供让人信服的证据。一旦这些证据被公布并被认可，它会改变地球上的文明发展方向，打破故有的对古典科学理论的迷信，人们的行为与目标导向会发生巨大变化。死后知识的普及，为人类消弭战争、剥削、欺诈带来可能。

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-231.2

第 231 节 可能性与倒置时间系统，遥视伊斯 37，信封透视 31-原子弹传单

1966 年 2 月 7 日，周一，晚 9 点，按计划

（这节课是在我们客厅里进行的，没有被打扰。珍开始时坐着，闭着眼睛说话，几分钟后她的眼睛睁开了。她的讲话速度很好，声音也很平稳。）

晚上好。

(“晚上好，赛斯”。)

现在，我将告诉你们更多关于可能性和倒置时间系统的资料。

当我第一次谈到倒置时间系统时，我将其与你们的时间系统分开讨论，目的是让你们能以更客观的方式理解它。然而，正如你们现在应该明白的，这个系统实际上存在于你们的时间系统之内，只不过你们的“自我”没有意识到它的存在。

这其中有很多深意。现在，你们或许能理解为什么我在引入倒置时间系统之前，先讲了行动的本质。因为无论你们是否感知到并将其视为真实，行动就是行动，可能的事件依然是事件。

因此，思想本质上是一种事件，愿望和欲望也是事件。正如你们所知，这些愿望和欲望影响了那些你们在物质世界中视为实际事件的行动。人类系统对这些事件的反应和对实际发生的物理事件同样强烈。在梦境状态中，这些可能性事件的部分内容常常以一种半意识的方式被体验到。这可以看作是信息的“渗透”，我特意用了这个词，因为你们的录音机可以作为一个类比工具。

意识构思出一个念头，其中蕴含着对某些无明的探究。意识渴望透过实践而较为全面地了解自己不知道、不理解、不认同的意识领域，于是便有了行动。思想上的行动转化成某种行为，在相对半封闭的伪装层中展开实践，以便验证或体验自己的猜想与能力。

于是随着人格进入到梦宇宙中逐步深入地聚焦在某一实相层，某一被选定的角色在被选定的历史故事线中，又一次或说再一次地被激活，其所处时空的背景故事随需要展开流淌，时间的分秒因此对角色有了比对衡量的意义。

对于全我存有来说，角色所要经历、可能经历的事件，其实在其经历前就已存在、就已完结；但此次是重蹈覆辙还是会另辟蹊径，谁也不知道——对于没经历过的角色，其固有的故事脚本就是新奇的知见，照单全收就已经很好了；但若一个角色已经被自己演绎了十几二十遍了，总会想着是否能做到些前无古人的可能性突破，为今后再选择这一角色的其它人格，创建出一些全新的可能性。

这样的尝试一些会在梦中透过较低成本的演练达成，一些则透过实操尝试，当然梦中你也可以真切地看到其它自我构成的平行人格片段，它们在演绎你这个角色时，都经历了哪些可能性的剧情。透过梦你可以完成对剧情的预习、复习、模拟考试、借鉴观摩等多种意识行为。梦是一种低成本的简化版的伪装实相，在短时间内，透过浓缩的经历，了解自己的思想和能力。

原文发布源头：xiyushe.org

角色我所见的内在经历与人格所见的角色经历，都是一场梦。都是梦宇宙中的意识衍生品，没有哪个更真或更假，都是意识品悟世事、实操经历的伪装实相。

想象一下，整个“自己”就像由某种母带组成。你们的录音机有四个声道，而我们的母带有无数声道。

每个声道都代表自己的一个部分，每个部分存在于不同的维度中，但它们都是整体“自己”的一部分，或者说是母带的一部分。你们可以看到，声道一的内容并不会比声道二的内容更真实或更虚假。将声道一和声道二分别比作“一号自己”和“二号自己”是可以的，不过在这里，如果“自我”是“一号自己”，你们所熟知的潜意识则是“二号自己”。但请注意，我们并没有使用邓恩的术语。

我们可以想象这些一号和二号，声道一和声道二，字面上可以被无限次地复制。我相信你们的录音机上有一个立体声模式，这能让你们同时并和谐地播放来自各个声道的元素。我现在慢一点讲，是为了让你们清楚理解，因为我很少从这样立体的角度来解释问题。

每个角色我都单纯地认为自己是那个独一无二的存在，是自己人生剧本中的绝对一号。但在人格、主人格或全我看来，所有相互平行同时

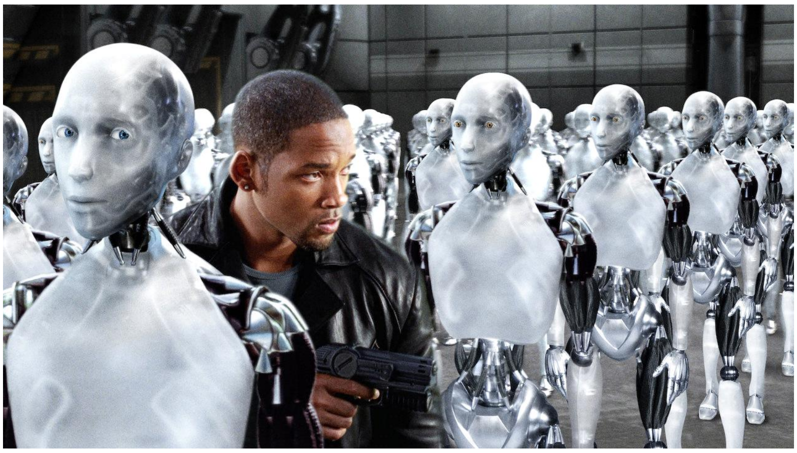
存在着的“角色我”们，每一个都只是在按规划需要、在同时探索着所有可能性中的全部对等平行实相。每一个角色我都为无漏认知带来无漏的可能性，因此无论成败都很重要；但具体到任何一个角色我，又绝对不是无可替代的存在。

人格的意识焦点，可以守着某一个角色我犹如黑胶唱盘上的电针逐轨地转圈；也可犹如一个拿着电视遥控器的孩子，不停地跳换频道，看看这个瞧瞧那个。多数较为成熟的人格，意识力强大到可以一心多用时，就会犹如同时关注多台电视，让七八个画面同时播放，而人格的注意力流转关注着这些不同的剧情，哪个较有意思就多看两眼，哪个剧情无聊拖拉或进入垃圾广告时段就放任不管，视而不见。

角色我很少会知道其它平行我的存在，因为那会让角色我感到自我价值感的崩溃。只有当角色我学会了必要的臣服，把意识重心交还给内在神魂时，它才能有能力接受：这个所谓的自己不过是伪装层中的一个幻梦泡影，而且还并非独一。

每一个副本都看其它为副本，认为自己是一号，这就是自我意识。每一个副本也确实都具有自我意识，并因此让随机性因自由意识变得很有意思，总有一定概率的可能，在穷举尝试中，获得大概率以外的、意想不到的、变异性重大的自我突破。这种突破就叫做自由意识的自性觉醒。

原文发布源头：xiyushe.org



（珍停顿了一下，微笑着，她的语速变得相当慢。）

现在，这个立体声模式可以比作我们所说的“内在自我”。每个“自我”都以自己的方式体验时间，你们现在应该明白了，这意味着它们根据各自的感知和内在倾向来构建自己的现实。然而，这些感知并不是混乱的。这些“自我”的各个部分是精心构造的，当立体声模式开启时，这些自我便意识到它们的统一性，它们各自的现实在“全我”的整体感知中相互融合。

自性觉醒并非是一个简单的量变质变过程，意识觉醒是有阶梯有步骤的，而其中最关键的一步，就是认知到与全然的合一不二，继而理解与了解到，在自己的世界中其实没有所谓的别人。过往、当下、未来、自己、他人、自然，其实都本是一体，相互成就。

当这个认知确实地已经纯然领悟，就不再会与谁有所争执，“我的”这一思想概念会消失，续而思想转变为“我们的”。无争的共赢行为成为自己欢乐的源泉，并确实地理解万物并作、吾以观复、夫物芸芸、各复归其根的道理。也就知道每个人都有自己要行的路、要做的事，天下大同却不是要统筹划一——思想一致、行为一致、目标一致是很无趣也很可怕的，多样性让世界鲜活生动。

所以异端与变量对于矩阵系统来说是远比秩序要重要的，是维持体系能不断迭代发展的关键突破口。是让觉得自身全然无所不知的万有万存找到自己无明盲点的唯一办法。不怕问题多，就怕问不出问题来。当问不出问题时，往往就进入了自我发展的卡顿瓶颈。

显然，这些自我中的任何一部分都不是完整的全我，只有当全我能够同时感知到它的所有部分时，这些看似独立的自我才不再感觉孤立和单独。

虽然自我的各部分之间是有交流的，但它们自己并未意识到。录音带是所有声道共享的元素。而内在自我是指挥者，如你们所知，但整个自我必须同时认识自己。仅仅让内在自我知道发生了什么是不够的，最终，内在自我必须促使各个部分理解彼此。

因此，自我的每个部分必须完全意识到其他部分的存在。不过，我们的讨论并不像机械录音机那样简单，因为在这个类比中，我们的“录音带”是不断变化的。

每一个角色中的人格片段，它的任务只是演绎好自己当前的这个角色。但人格、主人格、存有，需要同时对自己下属的现状与未来发展规划有清晰的认识。最终所有为了快速达成多意识领域同时探索的分身们，都需要完成意识的进阶，重新从分化后的个体意识成长为群体合一意识，并完成自身的意识频段兼容性调整，让自身与“全家”可以消弭隔阂，融会贯通，彼此交融。

这就像你伸出双手，张开五指去接抛来的篮球，可是你的每根手指都

原文发布源头：xiyushe.org

有自己的触觉感知与自由意识。如果某根手指拒绝感受篮球的冲击力，认为那是对自己的伤害、那摩擦是要尽量逃避的苦难、谁爱接着谁来、老子只想躺平，那这四分五裂的手就因此废了。什么也无法透过合力达成，所有的能量与注意力都会消耗在内耗里。

对于这样的“手指”，全我会尝试多次启迪与挽救，实在没救，就会像珍的妈妈那样，因与自家全我的意识频率不相兼容，而自己离开群体意识，独立门户。然后湮灭在能量大潮中，意识逐渐泯灭消散，能量回归虚空。

好在人格就好像八爪章鱼，有很强的再生的能力，损失个把意识触须对它并不算事。人格或主人格是不死不灭的，但人格片段或角色我就是另一层次中的故事了。

我建议休息一下，我们将继续探讨这些内容。在这节课后面，我还会对昨晚的情况做一些简短且相关的评论。

（9:26 休息。珍像往常一样，在第一段传述时处于解离状态。她的节奏很好，眼睛经常睁开。传述到中间部分时，语速变得非常慢。当她在 9:35 重新开始时，语速再次变慢。）

现在，以可能事件 X 为例，全我中的每个“自己”都会以它们各自的方式体验这个所谓的可能性事件或行动。当这个事件被“自我”（ego）体验时，你称之为一个实际的物质事件；而当这个事件被其他层面的“自己”感知或体验时，“自我”并不知晓。

尽管如此，这个事件依然是真实的，只是被不同的“自己”以不同的

方式体验。无论“自我”是否选择接受某个事件作为物理世界中的实际发生，整个“自我”都会感知到这些可能性，并将其当作行动来体验。

由人格化分出的多重平行自我们，同时进入多个伪装实相中，同时扮演某一个被选中的角色，同时展开同一个时代剧，形成多重平行伪装实相。在这些相互平行的伪装实相中，所有这些个自己所扮演的相同角色，都拥有相同的家庭背景、父母兄弟，走过同样的童年与青年时期，完成角色塑形与记忆铺陈。之后系统会给所有这些平行的相同的角色我们，推送相同的故事遭遇。

但每个角色我，在不同的人生路口，依据自己的自由意识，独立选择自己的人生方向。这就形成了在不同人生路口上的对等体验。大多数自我会在相同的前提条件下，选择近似的人生选择，这就导致 80%的个体会集中选择相似的“主路径”即大概率事件，而只有少数异端会触发偶然性事件，体验“或然性事件”。当然不管是大概率事件还是或然性事件，都是矩阵事先安排好了的可选项。

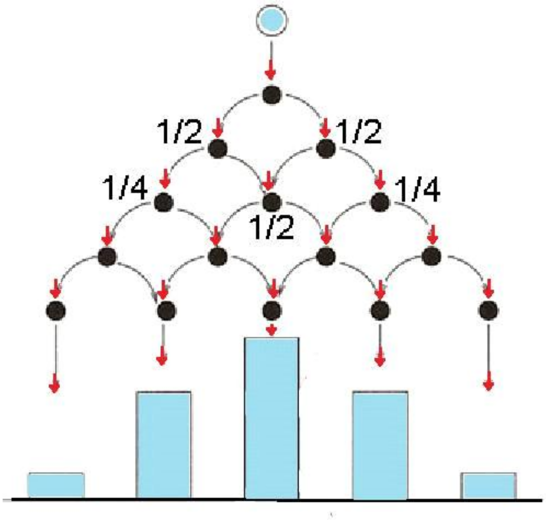
注：高斯分布实验

高斯分布实验是一种教育性实验，旨在直观地展示正态分布（也称为高斯分布）的概念。以下是一种常见的高斯分布实验的具体描述：

使用大量的圆珠，在其下坠的过程中，任其遭遇到固定的阻隔点，圆珠会随机在遇到阻隔点时，依据自身惯性选择左或右的通道继续前行，

原文发布源头：xiyushe.org

直到触底结束旅程。结果我们会发现，不管重复多少次这样看似随机的实验，结果却惊人的相同。



虽然单一的一个小球，每次落点都不一样，但只要球够多，最终结果在宏观上却是一样的。个体差异性在群体运作时可以被忽略不计。小球密集掉落时确实存在相互无序的彼此影响，但最终结果却不受混沌无常的具体过程影响。

观察结果：

只要有足够多的小球滚落，并与柱子相互作用，最终落点将填满每一个可能性，形成一个可预期的曲线分布。这个分布通常呈现出正态分布的特征，形成一个钟形曲线，其中大多数小球集中在大概率的中心位置，而较少的小球分布在两侧的或然领域中。

这个实验展示了正态分布的一些重要特性，如对称性和集中趋势。它也可以用来讨论正态分布的标准差和方差，以及在不同条件下如何影

响分布形状。

高斯分布实验是一个有趣而教育性的方式，让人们直观地理解正态分布在自然界和统计学中的广泛应用。可见 90%的个体会进入中间地带，而最左边或最右边的小格里，只有不到百分之一的概率可进入其中。

全我就是靠这个“笨”法子，让万千分身同时进入矩阵，同时面对所有相似的难题，然后必然有一两个幸运的，一路犹如开挂，走入了那看似不可能的窄门。而只要有一个成功了，那全队就算是成功突破了当前的瓶颈。

当然一次不成可以多来几次，这就是形成了两种不同的平行角色人生。第一种就是十几二十个人格片段，同时演绎同一个角色，这些角色间形成了相互平行的关系，相互借鉴，又各自走不同的对等人生道路。如果一次未能达成最终毕业的所需学分，那就如此地重复多来几次，这样反复地使用同一个角色进入相同的时代剧，就导致了另一种平行存在。

这两种平行存在，都使用同一个角色相同的故事与时代背景，所以在很多情况下很容易混淆，多重自我记忆让角色会产生困惑，对某人、某地、某事感到似曾相识，总觉得这些都已经发生过了，自己好像是故地重游，恍惚间感觉可以清楚地预知到所谓未来里后续要发生的具体事情。

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-231.3

如你所见，事件的时间顺序也会有所不同。也就是说，事件可能会以不同的次序被体验。然而，过去、现在和未来的实相只对“自我”而言是真实的。实际上，不同层面之间总会有一些相互渗透的情况。自我在某种程度上可以觉察到潜意识，而潜意识也同样能感知到自我的存在。

那些体验自我称之为“可能性事件”的那部分自己，与自我之间的联系更加遥远。因此，这种可能性实相极少展现给自我，只在极为偶然的情况下才会出现。

按照出生前规划好的人生蓝图，人生中要经历的事情，作为主线剧情是必然会经历的，但何时经历、如何经历、经历的次序，却是可以依据角色我的状态与需求和承受能力做出必要调整的。

比如说，在此次人生中，角色要在单亲家庭里长大，经历感情背叛，获得硕士学历，然后过劳死留下一个无依无靠的孩子。这些事件与任何本生的因果无关，是人格想要体验的几个课业面向，包括理解、谅解、坚韧、自强、张弛有度、放下世俗中的种种牵挂。

那至于具体到角色人生中，母亲何时退出舞台剧、个人在哪个年龄段才拿下硕士文凭、是婚前还是婚后经历情感背叛、自己撒手人寰是在 30 多岁还是半百之前，这些时间节点与先后次序都是好商量的。

这些人生蓝图中的“必然”事件，是本人物角色数百种可选剧情中的极小部分，被人格选中成为体验的课业是或然概率，角色在经历时也

觉得这只是无常中的偶然，但人格知道经历它们是自己的必然。对于看待角色人生犹如观瞧平摊在桌面上的连环画一样的内在人格来说，这些剧情桥段属于多数人格常会选取的课业素材，即大概率事件。

但对于被人格演绎的角色来说，这大概率实相并非所有演绎此角色的人格都会如此安排——可被编排的故事桥段多了，组合形式与组合次序可说海量，所以几乎每个人格在演绎相同角色时，都会谱写出近似但不雷同的人生剧。就算是同一个人格，在多次使用同一个角色时，每次也都会安排不同的剧情桥段。

当内在自我透过意识觉醒，清晰地看到了梦宇宙中的后台运作机制，与矩阵是如何利用电子代码生成伪装实相和其间所有的，也就不再继续那么较真地看待大概率事件里展现的大概率实相了。

当这种情况发生时，通常是通过梦境状态中的潜意识层面渗透过来的，因为潜意识在某种程度上熟悉这些可能性，并在处理问题的过程中体验这些可能性。潜意识会根据自我的目标来审视不同的可能性，从而帮助自我选择适合的可能性事件来实际体验。

人格为了确保能让具有自由意识的角色我，愿意主动跟随人生蓝图展开经历，会在大事件发生前，做好充足的准备工作——在梦里，在现实中，在各种无意识的明示暗示里，诱导角色我去做出选择。比如角色要在特定时间点上爱上那个小伙，才能在后续经历他的背叛；要立志拿到高学历，才会刻苦地努力学习；要选择在事业上升期渴望生

原文发布源头：xiyushe.org

孩子，才能在中年活活累死留下那孩子成为让自己不肯转世离开的孤儿。

角色我很多时候在面对人生多选择时，会下意识地莫名做出看似荒唐的选择；或者怎么选，背后的结果都是一样的。比如：在恋爱时就发现对方是个“花”的。结果争吵后，对方又一次、再一次地“真诚”道歉。此时角色的可选项有：

A：再信他一次；

B：让他多哄自己一会儿；

C：明天再原谅他；

D：男人都这样，算了，他还是爱我的。

当角色我只能想到这几条出路时，后续的剧情才能顺利展开。当然角色我会觉得，自己一生的轨迹都是自我自由意识的因果。

矩阵就是透过这一机制，有效地让不同的人格片段在演绎相同角色时，不自觉地步入对等人生体验。如果角色 A 的选项里都是谅解，那角色 B 能想到的四个选项就是：

A：渣男！还想骗我多少次；

B：老娘也骑驴找马，让你也体验绿帽子的滋味；

C：哄我啊，看你这次能表演多久；

D：作为惩罚，先收下所有道歉的礼物，再拉黑分手。

其实绝大多数的人世剧，在第一时间角色我就已经知道自己要做出怎样的选择，后续只是在陆续寻求能支撑自己决定的逻辑支点与展现时机。如果实在找不到，就以闹脾气的形式，用非理性的方法，强行在所需的故事时间点上，触发必要的剧情转变，然后安慰自己说：谁一生还没有过几次任性不羁呢。

人格所化的内在自我在潜意识层透过无意识对角色施加着自己的影响力，但角色我也并非只是傀儡木偶，角色我的逻辑脑、肉身欲望、情绪心思，也确实有效地直接影响着角色的人生走向。

如果做个比喻：角色我就是刚成年的儿皇帝，肉身欲望犹如负责伺候起居、日常得到宠信的宦官，逻辑脑是辅政大臣。儿皇帝是自我的内心，情绪情感是枕边风。还有一个大家都知道但谁都没见过真容的：垂帘太后（内在自我）。太后的丈夫、禅位出家的太上皇虽说早已不问世俗琐事，但远远地看着。这里的每个都各有心思，站在不同角度和位置上也各有得失的在意。

原文发布源头：xiyushe.org

现在，如你们所知，内在自我存在的时间是广袤的当下。广袤的当下是全我存在的基础时间，而各个“自己”在各自的时间系统中体验，它们的时间系统是基于其独特感知方式的结果。

就好像老师带四五十个孩子来到影院，孩子们自主选择不同的动画片入场观瞧。影片的长短、开幕与结束时间是不同的，不同影片故事中涉及到的时代背景与人物角色也各异。

老师在大厅里等孩子们散场出来，而孩子们各自在不同的放映小厅里，感受着属于那一片小天地的故事，沉浸在那时间线里。不同小厅内播放的故事不同，展现的时代背景与时间线进度也各有不同。在同一个小厅里的同学观觉到的故事时间线是相同的，但其它小厅里却是不同的；而各小厅里所有学生，作为观察经历者所感知的故事时间，又都与等候在大厅里的老师手表时间不同。

大厅坐等的老师，其腕表时间是与学校时钟相同的，但本地校园时钟与各国的时间并不一样——每个不同位面都拥有自己时区独立的时间体系，而且相互没有可换算的可比性。

显然，当体验的时间系统不同，心理框架也必然不同。你很容易就能看出自我和潜意识之间在心理上的差异，尽管它们之间的联系非常紧密。而那些处理你们称为“可能性实相”的“自己”，在心理构造上则有着很大的不同。

这种构造具有类似变色龙般的特性——不是基于连续的时刻，而是基

于设计的连续性。事件以一种对自我而言极为陌生的方式被感知，可以说是穿行在各种可能性之间。在有目的的行动中，自己的身份或连续性通过一系列同时发生的事件得以保留并加强，价值完成则成为其中最为重要的目标。

可能性事件以这样一种方式被体验：任何给定的行动或可能行动都在其多种、几乎无限的变化中被展开和体验。

在小厅内观影的孩子，有些会借上厕所的机会，溜出自己所在的播放厅，好奇地去看看其它小厅内的影片都在播放什么，看两眼这个、看两眼那个后，跑回自己原先的播放厅，和同学说自己偶见了哪些离奇。

当孩子跑出自己所在的放映厅时，他作为观察经历者所接触的连续性实相就中断了；而他跑入其它放映厅时，短暂地沉浸入其它连续实相，并感受到其中的信息流。观影的目的不是带孩子们来解闷，而是想透过不同影片的观影体验，让孩子们快速各自领悟到些什么。要是只看了一个热闹或因此喜欢或愤恨上某一角色人物，就是太入戏痴迷了——本身是来品悟道理的，不是来追星看热闹的。

我讲得很慢，因为这些概念与你们通常的经验相去甚远，因此很难用言语表达清楚。我使用的词汇不足以准确传达我的意思。不过，最终我们会将这些概念解释得非常清楚。

（珍在这时停顿了很长时间。她的节奏再次变得非常缓慢，尽管她的眼睛时不时地睁开。）

自我通过回溯过去的经验来保持自身的稳定性，仿佛从过去的经历中找到一些自我的认知。尽管过去可能只是一种幻觉，但对自我来说，

原文发布源头：xiyushe.org

它并非虚无。而那些处理可能性事件的“自己”们没有与过去打交道的经验，因此它们无法依赖这种回顾来建立自我认同或保持连续性。

可供人格选择扮演体验观摩的角色，都被存储于梦宇宙中的矩阵里，以电磁的方式被存储的所有角色，各自有全套的相关背景资料和可供选择随机衔接拼凑的多种剧情模式。如果人格选择了某一角色成为自己此生的目标焦点人物，就要接受这一角色的时代设定、父母家人、相关文化底蕴。然后在万千小副本模块中，寻找自己当下能力能应对、可激活的小故事，拼凑出自己一生想要经历的人生蓝图。并为某些关键点设立多条可能的线路，以备万一。这就好像高考填志愿一样。

不同角色有自身的难度等级，稚嫩的灵魂可选的角色与角色剧情其实普遍集中在大概率范畴中；而某些高阶或顶级角色，神魂意识强度必须达成某些具体要求后，才能解锁与应用这些角色。在角色成长期间，随着内在意识与能量等阶的成长，慢慢还可解锁相应的更多技能，乃至触发隐藏剧情，成就传说中的隐藏大结局，即或然性事件，因此获得专属皮肤套装，打开专属成就属性条，拿到专享名号前缀与后缀。

自我所理解的“永恒”对这些自己来说是一个陌生且不受欢迎的概念，在它们看来，永恒意味着僵化。灵活性才是关键，它们会根据每个被探索的可能性，主动、自由地改变自己。因此，它们的体验是充满可塑性的。或许你们可以通过思考自己在梦境中的状态，更加贴近地理解我的意思。

角色对大彻悟这类极少数或然事件是很陌生的，如果随着角色走，只会一遍遍地重复它熟悉的大概率事件，即平淡无奇三十年如一日的人生经历：上学，恋爱，生孩子，带孩子，为几两碎银拼命，退休带孙子，然后入土化泥。生日的蜡烛点了又熄，每天睁眼闭眼，直到不再睁眼。

内在意识觉醒后的人，很少会继续容忍自己如此周而复始地碌碌无为。这里要注意无为与碌碌无为是两码事，无为是角色我不给内在神魂添乱的状态，而碌碌无为是角色我犹如拉磨的蒙眼驴一般，跟着头顶悬着的胡萝卜跑了一天又一天。

角色我想要打破由大概率事件构成的常态化的人生往复，需要自愿做出必要的改变与认知变革，明白一眼望到死的宿命其实是可以透过认知改变与行为改变获得重塑的。而记梦与解梦就是找到隐秘路径和获得内在启迪的最简便有效方式。

这些自己的基本身份是由类似于你们熟悉的潜意识来维持的。虽然这很复杂，但请听我解释：在这些自己中，潜意识承担着维持身份的重任，而自我的体验则表现为一种梦境般、充满可塑性的状态。我用这

原文发布源头：xiyushe.org

些术语是为了让这个概念更清楚，但不要因此感到困惑。正因为如此，这些自己对你们来说可能显得颠倒混乱。

所有的人格片段们在各自经历自我角色时，为角色我带入了来自全我的全局规划之宏观蓝图，并在人生中的不同阶段，尝试着透过潜意识把当前当做的行动以灵感的形式推送给角色我。人格知道角色我是活在梦宇宙伪装实相里的虚拟人物，但角色我却把控着实操的方向盘，因此一生的经历虽然有着高度的可塑性，但却经常是听天由命地躺平等死。于是什么都没意义的虚无主义和什么都只是客观公式的唯物主义相互交织，人们开始忽略自己的主观能动性和内在自我意识的重要性。

Y5-4-231.4（D37、E31）

当我给出这些信息时，本意是为了让他感到安心。这是我的初衷。然而，当我试图提供有关鲁柏的信息时，潜意识的活动却打断了这个过程。我们暂时看到了他与外祖父的认同，随后便出现了信息的扭曲。

（珍的外祖父在 67 岁时去世。在昨晚的课程中，珍提到她自己将活到 67 岁，并说我会活到 87 岁。加拉格夫妇也会活到 80 多岁。稍后，赛斯纠正了这个扭曲的信息，告诉我们珍也会活到那个年龄。）

所有给出的具体信息确实是基于可能性。然而，除非你们在处理压力的方式上发生重大改变，否则提到的这些相对长寿的年龄应该是准确的。

一个打印机墨盒的使用次数理论：比如说可打印 1200 张 A4 纸，之后只能遗弃。但如果你打印的内容只有几行字，且学会了给墨盒加墨

汁，那这个墨盒可被使用很久；但如果你用它打印纯黑的扇面，那不到 400 张纸墨盒就空了。当然如果排除这两种极端，大多数人大概率是可以用这个墨盒打印 1000 到 1400 张左右的。当然如果你拿到的墨盒初始容积就很少，属于试用装，那就是另一个故事了。

我会向鲁柏表示歉意，但这次的扭曲并非我的过错。不过，我对此深感遗憾。我还认为，从现在起，你会发现他对实验的态度有所改善，这对我们所有人都会有益处。

这种态度的改变也会在实验结果中体现出来。也就是说，经过一段时间的休息后，他在实验中不会再那么紧张，也不会因此而扭曲数据。

这也意味着，实验结果在某种程度上将更加一致。经过几次没有做实验的休息后，他不会再那么紧张，也不再扭曲信息了。

瑜伽训练对他的帮助比他自己意识到的还要大。他不需要强迫自己进入某种勉强的灵性状态。他的直觉比他所知的更敏锐。

（10:07 休息。珍像往常一样处于解离状态。她的眼睛经常睁开，并且深邃。她说话的节奏很慢，但带着强调。她说自己几乎能感觉到赛斯希望她准确表达每一个词。她的专注程度比平时更高，似乎为了传达这些信息比平时更努力。她没有抽烟。

10:12 开始第 37 次伊斯博士实验。珍在传述中多次短暂停顿。她低着头坐着，双手举在闭着的眼睛前。）

现在，请给我们一点时间。（停顿）一个类似长凳的物体，但更小，也更轻。复古的风格，确实是复古的。（停顿）我感觉这是一件维多利亚风格的迷你古董，上面有卷曲的装饰。（停顿）我相信它的腿部有卷曲的设计。这就是我们要找的物品。

原文发布源头：xiyushe.org

我还觉得它有靠背，可能覆盖着某种织物，比如缎子。

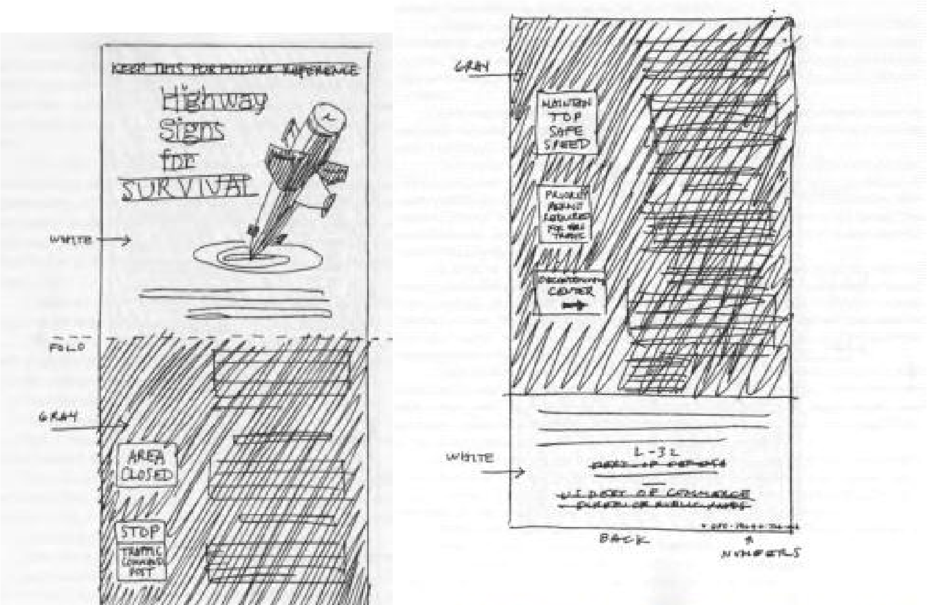
现在，整体来看。（停顿）某种事实被歪曲了。伊斯博士觉得在他的专业领域里，有些信息被不实报道了。我相信这可能与大学或他的工作有关。（停顿）

可能大家在沟通中出现了混乱，或者信件在邮寄过程中出了问题。

他身边现在有一些杂物，小物件，其中一些是白色的，看起来像大理石。也许是雕像，但它们不是大理石。（停顿）敲门声。（10:20 停顿）这发生在他家里，一位男性来访者，比他年轻，可能是个学生。

现在，你们有测试要给我吗？从现在起，我会问你们是否有信封实验。

（“有。”第 31 次信封实验的物品是一张关于如何在原子弹袭击时使用高速路标的传单。1 月的第二周，我和珍去当地的机动车管理局，询问为什么我的新车牌迟迟没到。当时我们就顺手拿了这份传单。我是在 1965 年 12 月 3 日申请的车牌，后面你们会看到这个日期在测试结果中的重要性。



(Reduced copy of the survival literature, back, used in the 31st envelope experiment, in the 231st session for February 7, 1966.)

第 231 节第 31 次信封实验使用的传单示意图

珍和这传单有着很强的情感关联。就在我们去车管局的前几天，她做了一个关于原子弹袭击、辐射和污染的梦。梦里她看到了一栋建筑和它的平面图，跟车管局的实际布局非常相似。而传单里的内容和她梦中的情节几乎完全一致。因此，当她在车管局看到这传单时，感到非常惊讶和高兴。她至少有一年没来过车管局了。

我把这份传单折了一下，放在两块纸板之间，然后用双层信封封好。

当时是 10:21。珍闭着眼睛，从我手中接过了第 31 个实验信封。我们决定将这些实验称为信封实验，而不是测试。珍安静地坐了一会儿，将信封贴在额头上，简短地说了几句，然后把信封放到了膝盖上。）

这些是我感受到的意相：

好像和某种法官或类似身份的人有关。

数字 3 和 12，还有一件没再发生过的事。

一个下午，场景里充满了各种颜色。两个人，一个比另一个高。他们都曾在某个时候出现在这里。

与一张便条和金钱有关的联系。一个扫地的动作。灰色的东西。

一些竖直的物体，还有带有数字的图案和其他设计。

你们可以休息一下。

（10:28 休息。在两个实验中，珍一如往常处于解离状态。她的眼睛始终闭着。她表示自己并不在意实验的结果，并且她说出的内容对她本人来说没有任何个人意义。

参见物件的描绘和笔记。大部分资料我们立刻就理解了。

“和某种法官或类似身份的人有关。”当珍和我去埃尔迈拉的车管局

原文发布源头：xiyushe.org

询问我们为何几周前订购的车牌还没收到时，我们发现办公室非常拥挤。我们排队等了大约 15 分钟。随后，一位我以为是警察的男子进来了。我与他搭话，看到他肩膀上的标志表明他是个治安官。

“数字 3 和 12。”我在 1965 年 12 月 3 日通过邮件订购了 1966 年的车牌，还保留了汇票存根，以防需要出示付款记录。

“一件没再发生的事。”治安官告诉我们，车管局因为收到大量邮寄订单而进度很慢，实际上几天前才开始处理邮寄的订单。他建议我们，如果几天后还没有收到车牌，可以再来一趟。虽然我们没有在他提到的日期收到车牌，但我们选择再等一段时间，车牌下周就到了。

“一个下午。”珍和我是下午去的车管局。

“各种颜色。”我们能想到一些联系，但信息不足。我忘记在赛斯传述时要求他进一步说明。

“两个人，一个比另一个高。他们都曾出现在这里。”我觉得这指的是我和镇上福特车库的一位服务经理的联系。他是我的朋友。在圣诞节假期时拜访我们，并建议我和珍不要等太久，应该亲自去车管局询问我的申请是否被收到。我是两人中较高的那个。

“与一张便条和金钱有关。”正如前述，我通过邮寄订购了车牌，并在 1965 年 12 月 3 日附上了汇票支付。由于车牌在假期临近时仍未到，我在圣诞节前写了一封简短的询问信给车管局。我在信中表示，如果他们没有收到我的申请，请回信告知。为了便于查找，我还附上了汇票存根上的号码和汇票金额等信息。

“扫地的动作。”我们能想到一些联系，但觉得这一描述过于笼统。我没有让赛斯详细解释。

“灰色。”从描绘中可以看到，信封物件的正面有一半是灰色的，而

背面超过三分之二是灰色的。）

你有问题要问我吗？

（“你能解释今晚信封实验中提到的两个人吗？”）

那确实是我们的薄弱点，但因为我们进展顺利，我没有继续深入探讨。你是那个高个子男人，而车库里的那个人是矮个子。由于我们进展得很顺利，我没有给鲁柏太大压力，也就没有多做追问。

在很多方面，这是一节非常出色的课程。我衷心祝福你们两位。

鲁柏应该更加信任并依赖他的直觉，因为它比他想象的更坚韧、可靠。

（“晚安，赛斯。”

10:47 结束。珍像往常一样处于解离状态。课程的最后一句话很好地总结了珍对课程、实验等的新态度。实际上，这种态度并不是新的；我们两个人早就意识到这个问题。最近的变化在于，珍显然能够更有效地将这一认知付诸实践了。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-232.1

第232节

前情摘要：

231 节恐怕是至今为止文字最短、内容最深的提纲挈领，我们一起看看赛斯是怎么说的。

赛斯：

现在，我打算进一步谈谈关于可能性和倒置时间系统的内容。

早先我把“时间系统”说得就像与你们的“时间体系”分开运作的一样，那是为了让你看到它具有别类的客观性。然而，现在你们应该知道，这时间系统也统辖着你们所处的伪装实相，并生成你们的时间体系。但角色我是无法利用任何伪装层内的仪器或肉身的外在感官识别矩阵中的时间系统的。

想要理解“时间系统”中的许多含义，需要先搞清楚很多涉及到本质的基础信息。

首先，行为所指的并非单纯的有形作为或思想活动。整个弘意识都始终处于行为中，无论你是否能感受到它的运作、是否接受这就是事实，这些事件的发生与发展并不以人类是否认同为标尺。

因此，“想法”的确就是思想行动的事件。不管是“祝愿还是咒骂”，

说出口的或心里的意愿表达都能引动事件的走向。当然这里指的是真心实意的起心动念。“祝愿或诅咒”的意愿具有确实的影响力，会与能在梦宇宙中的伪装实相里，即你们的物质宇宙中，被角色感知为实际的事件，这就是你们所谓黑白魔法的本真根源。

在你们这个位面上的人类系统，对于此类事件的感受，就像绝大多数肉体事件一样，会做出全面反应。但你们把这类投射引发的事件偏执地解释成意外，比如医学奇迹或倒霉巧合。

人们经常在梦境状态或半清醒的恍惚状态中，察觉与经历这些来自矩阵后台系统推送的“或然事件”，并把这些无名的感动、喜悦、悲伤、愤怒、恐惧，看做是梦里的胡思乱想或情绪化的激素反应。

这些在不同人格间的意识互动，形成内在感触的相互渗透，强烈且猛烈的意识能量波会对意识较薄弱的个体形成影响力。此类有言或无声的潜意识心理暗示，会直接作用在目标人物的心理、思想与身体感触层面。透过这一作用机理，可以仅仅透过语言、念头、意愿，救人或害人。

请试想一下，计算机的硬盘中有四个不同的分区，分别是 C、D、E、F。它们确实都属于同一个硬盘，而且这分区是被后天定义出来的，分区与分区之间其实没有真正意义上的物理隔膜。整个硬盘就是整体的自己，或说具有一体性。四个分区各自独立工作，在存储或运算时，相互并不干扰，甚至不同分区内的文件并不知道还有其它分区的存在。

原文发布源头：xiyushe.org

其实硬盘可以被划分出很多分区，提供无数不同的平行空间。

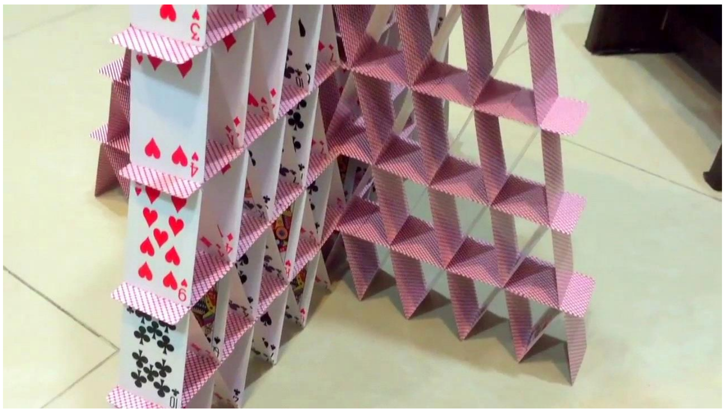
每个分区作为一个特定的专属频道存在着，每个分区代表着全我中一个“部分的”自己。每一个都存在于不同的维度位面，所有部分的自己构成了一个完整的矩阵系统。

在电磁矩阵下的每个系统分区内，都有一个独立的主意识即根目录，而其下又包含多个相互平行的独立子目录，即人格片段。

这些位于不同分区内的根目录与子目录，可多可少，可不同可雷同，其中包含的资料没有谁比谁更具有效性。所有这些不同分区内的文件夹构成一个又一个的片段化自己，每个片段可被命名为“一号、二号、三号……”。

然而，每个片段自我在自己的天地里都自觉是“一号”自己，看待其它自我为他人或二号自己。在角色我的故事背景下，人格片段常把角色我作为一号自己，直到自我意识觉醒，透过潜意识借由人格看到以整个矩阵体系为背景的综合宏观实相，才会知道：其实自己与其它无数“二号自己”一样。在全我与全然中，没有谁可被称为“男一号或女一号”。整个体系中任何一个节点，发生哪怕再轻微的变动，都会同时影响全我一体格局的稳定与后续发展的方向。

每一个片段的发展与短板都决定着整体的宏观未来。



那么请想象，在各种的平行自我间，每个人格片段，各自位于自己的角色世界里，它们因此构成了一个无限数量的时间。这就像多声道立体声音响同时投放出不同的声音，形成交响共鸣，但这些声音却来自同一个主机。不同的能量波在空间内相互交织碰撞，构成彼此的影响。

单纯只会使用与认同外在感官的人，就好像是单耳失聪的半聋患者，他无法认同与理解立体声交响乐，因为他确实听不到；而又因听不到，死活不肯相信立体声交响乐的确存在。

患者偏执地和医生说：“你让我听到立体声交响乐我就信你，并练习聋耳的听力。”而医生说：“你练好了耳朵自然就能听到立体交响乐的震撼。”于是聋子问另一个聋子：“你听见过吗？你信吗？”

在立体声中，感受者可同时、和谐地把各种频率的信息统合成一个实相，并综合分析这些不同音源中发出的能量波组合在一起是否相互和谐。对于指挥家来说，乐团中有优秀的乐手很重要，但更重要的是他能有与其他乐手合作的能力。

存有旗下的众多内在自我们，它们同时以各自的方式在经历着梦宇宙

原文发布源头：xiyushe.org

中的不同实相，在每一个伪装位面里，在每一个“时间体系”中，就像你到目前为止将要看到的那样，它们根据角色本身的感受能力，建立起属于角色的自有世界实相认知。

而为了能让角色本身不产生时间感受的混乱，宏观时间系统和其它平行时间体系都被矩阵屏蔽在角色的感知能力之外。但请记住，角色无法感知这些时间的存在，不意味着那些时间系统或时间体系不会对角色与角色的经历产生真实的影响。

可以说，人格片段，这个部分的自己在演绎角色时就是如此被设计的；但如果内在自我突破了角色的局限性，即意识觉醒后，那就好像是打开了立体声感受能力，自己会借由潜意识通道与全然合一，然后就知道了所有看似“其它”的它们，其实都是与自己一体的存在，而自己的世界里其实只有“自己”——当然这个“自己”是一个很广义的泛指，狭义地说连同角色我在内，没有什么在梦宇宙内是真实不虚的。

在觉悟到这一点后，你们可见可感可知的，与不可见不可感不可知的种种实相就全部融合进入了整体自己的感受。这也就是你们所说的“开悟”了。

很明显，这些“部分的自己”都不是作为存有的“整体自己”，直到“整体自己”能够在意识觉知与能量频率上同时感受与兼容其所有自身部分时，它才达成自我意识的完型；否则这些彼此分离的“部分自己”，在很大程度上，它们本身不仅从表面上看似乎是独立的，并且它们自身也是这样认为的。

在所有“部分”之间是有潜意识通讯的，但未完成意识觉悟的个体并不觉知到这一点。这些个体各自由于偏执于自己所知、所在、所感的位面，意识频率的可感频道很窄，虽然都是由一体化生出来的，并且拥有相同的元件，但互不相认，做不到共鸣同感共赢。

内在自己是角色人生剧的导演，而整体自己即存有又必须同时了解它所有的分身。因此，内在自我知道角色正在经历什么是不够的，经历不是目的也不带来意义与价值，内在自我之所以经历伪装层中的生命，其本意是最终为了透过经历获得供存有领悟无漏智慧的各种素材。

所以青灯古佛拿不到学分，无为自然隐居山野也只能壮大角色我，顶礼百万咏经千遍，道理还是道理，行为还是行为。一生走过，只问你真的懂了几分？又确实做到了多少？

人格片段必须对当前角色一生遭遇的各种事件有所领悟才算能交差、没白来。当然我说过，一次不成可以多从坟墓里爬出来几次，早晚能活明白的。

原文发布源头：xiyushe.org

那些对于角色来说的偶然事件看似无常，但其实所有负责本位面探索的人格片段都同样地经历过这些剧情安排。对于角色来说的或然意外，对于人格来说不过是大概率事件，但这些大概率事件，只是因存有把它们从万千可能性中摘选编入了角色人生，成为了人生蓝图中规划出的主线必经，所以常见；但这些个桥段本身在角色可选的剧情库中只是一斑。

举个例子：

这些所谓的或然事件或行为，将会被自我的各个部分以它们各自的方式体验。当人生蓝图被角色我经历时，你们把它叫做真实事件；而当这些事件被其他层面的“自己”感知或体验时，“自我”对此通常并不知晓。

因为时间在每个平行位面上没有统一的流速，所以有的平行我早经历些或晚经历些，有些在经历时选择了其它的剧情走向与解决方式。这些不同的可能有时会透过潜意识在不同自我间分享，醒后被角色觉知成梦，也就有了预知梦、回忆梦、或者反梦。

这实际上是多重平行自我以各种方式，在不同的平行实相中经历完全相同的事件。因此整体自己会感受此事为大概率事件，并被其影响，把这些由内在意识谱写投射出的意识行为当做是真实去经历它。人格需要按照存有的安排经历必修的功课，当然次序先后、发生早晚可以商量。这里不管角色我是否会选择接受这一指定事件，那事情都会作

为一次肉身经历被以巧合的方式安排发生。

就像你已经看到的，在角色一生的时间里，被安排好的故事何时发生，这个顺序是可变的。也就是说，要经历的事件是可以“以不同的次序”被经历的。角色一生中的所谓过去、现在和未来，只对角色我有效，被角色认知为实相。角色所处的整个伪装世界，所有的剧情都只围绕角色的需要而展开或变更。

角色我可透过冥想或梦感知到一些来自其它平行实相中的信息渗透。当然，角色我对此在逻辑上是没有感知的，但在潜意识里它可觉知到其它自我都在经历什么与发生了什么。

每当角色入睡，人格们就借助潜意识通道来到群体意识广场相互交换信息。人格时刻觉知着角色我，但角色很少愿意承认内在自我具有主导地位。人格片段们以角色我的形式去历经被存有规划好的人生大概率事件，并以这种方式经历存有思想实验中渴望了知与验证的命题。

人格片段会反复多次重复验证同一个问题的不同解决方案，但角色本身是矩阵中的公共资源，哪个人格都可以利用角色完成自己的行为与心愿，所以对于人格片段来说的大概率实相，对于角色我来说其实却极少经历，或说只是偶然。

角色可以按不同人格的需要，成长为任何人物、触发任何剧情、经历任何矩阵提供的各种经历，所以你当前人物所经历的一生，只是你自

原文发布源头：xiyushe.org

家编剧的产物，不存在普世性，并非其它人格使用这一角色时也要经历相同的故事线。

就好像《西游记》里的悟空、《大话西游》里的悟空、《七龙珠》里的悟空，都是悟空这个角色，但人物与剧情可以全然不同。

当角色我真的要面对重大人生事件前，通常可以从潜意识通道中，借由梦境或恍惚的灵感觉知到预警的不安或渴望的兴奋，因为人格在透过潜意识把所需经历的大概率事件推送投放到伪装层。其目的就是想要透过经历这些难题，寻求到解决问题的方法。

当然人格会设法让角色我觉得这是它的目标与自我决定，让角色把内在人生蓝图中的各种大概率事件看做是遭遇到了意外的偶然，并在人生路口机智地为自己做出了当前最“应该去做”的选择。

内在自我活在电子矩阵中，其用的“时间系统”，是“广袤的当下”。这个“广袤的当下”是“存有”整体自己所生存的“系统时间”，又叫“根本时间”，但是，各部分的自己们，所有人格片段们都在它们的角色中经历着各位面上特有的“时间体系”，在梦宇宙中的每个故事里，都有一套属于那故事背景参数的时间轴。

显而易见，当人格片段们分别经历不同故事时，或重复多次经历同一个角色时，伪装层中的时间体系会变得很不同。就好像不同的人，各自在自己方便的时候看同一部影片，虽然影片内的时间轴与背景环境

都是一样的，但在不同屏幕上，相互平行的实相却很难做到时间进度同步。

当剧情内的时间体系不同步时，观察者的观感心理感受必然也是不同的。我们能够轻松地看到角色我和潜意识里的其它自我间，存在着个体心理认知与感触上的差异，并且这差异是实时变化着的。平行实相中的其它自我有些比你更早或更晚地接触同一故事情节，所以有些已经有了自己的经验和答案，有些还在等着看你是如何应对的，借此获得经验的启迪。

如果前者应对得很好，后者就会照搬照做，那它们就会觉得经历了预知梦；如果先前的平行自我应对得很糟糕，或后续诱发了意想不到的灾殃，那这经验就会被后者看做是反梦。这些看似相同或不同的经历，被角色看做是偶然巧合，但这类经历是非常不同的。

角色觉得自己一生的时间是连续不断的，但其实在伪装层中的时间体系是一个可被后台矩阵调整的、善变的非连续性、连续片刻的组合体。犹如长长的火车车厢，看似是一个连续体，但实际上，每节车厢都可随意重组，并在中间随时添加新的车厢或去除缩短改换某一段。

对于角色我来说，外在感官所见的每一帧图案都是连续的。就像影片中的角色不会觉知到观影者在看片时按过多少次暂停或倒带一样。不过有时角色我看到一些突兀的非常不相容的情节还是会感到一时的疑惑。

原文发布源头：xiyushe.org

人格之所以进入梦宇宙的伪装实相，可以说就是为了游历人生蓝图中的大概率事件。就目的性的行为而言，这一切都伴随着人格的价值实现与价值完成。人格借由众多人格片段，同时经历一系列相同的事件，用不同的方式展开对等体验，获得全面的认知。这样就最大程度地确保了总有某一分支能获得实质性的困局突破，找到那万分之一的最优解，借此加强本体的意识智慧认知水平，让存有获得连续性的可持续发展。

用穷举运算的方式，满负荷同时经历“或然事件”，在各种各样的尝试中，展开几乎是无限种类持之以恒的多重重复，直到确定再也没有更好的最优解为止，这种笨拙而高效的行动模式，可以无脑地针对任何指定难题展开攻关，并获得最好的结果。这就是万有万存的行为方式。

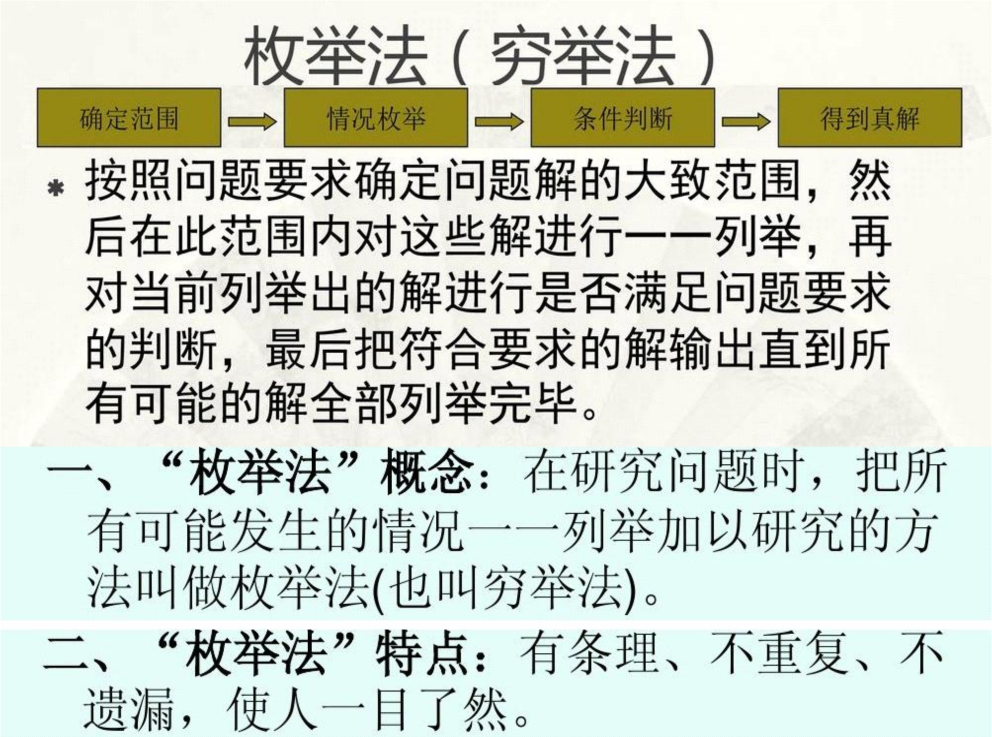
注：穷举算法

一、穷举算法是一种最简单的算法，其依赖于计算机的强大计算能力来穷尽每一种可能的情况，从而达到求解的目的。穷举算法效率不高，但适用于一些没有明显规律可循的场合。

二、穷举算法的基本思想就是从所有可能的情况中搜索正确的答案，其执行步骤如下:

(1)对于一种可能的情况，计算其结果。

(2)判断结果是否满足要求，如果不满足则继续执行第(1)步来搜索下一个可能的情况；如果满足要求，则表示寻找到一个正确的答案。



上图文字：枚举法(穷举法)

确定范围——情况枚萃——条件判断——得到真解

*按照问题要求确定问题解的大致范围，然后在此范围内对这些解进行-一列举，再对当前列举出的解进行是否满足问题要求的判断，最后把符合要求的解输出直到所有可能的解全部列举完毕。

一、“枚举法”概念：在研究问题时，把所有可能发生的情况一一列举加以研究的方法叫做枚举法(也叫穷举法)。

二、“枚举法”特点：有条理、不重复、不遗漏，使人一目了然。

可以这么说，角色我维持着它本身了不起的稳定性，人格利用角色进入了它本身过去的历史经历，并在其中寻找着其它可能性，以便达成自身的认知突破。角色所经历的现在、过去或未来是一种错觉——

原文发布源头：xiyushe.org

一切早已发生、正在发生和还会发生。但角色并不会觉知到这一切都只是它自我的错觉。

人格片段在应对人生蓝图中被编辑好的大概率事件时,并不知道这故事线还有其它自我在践行挑战,也不知道自己已经是第几次重复这一历经，这样的设定是为了让人格片段在历经这些“过去的”经历时，把它们自己对于本体的责任感或延续发展的使命感，发挥到极限性。

角色我认为的天荒地老上下五千年之线性认知,对于人格片段们来说是一个陌生的概念,为梦宇宙里的伪装实相层设立一个看似恢弘有序的时间背景历史故事线，对于矩阵来说并不难。但在人格看来，这些宏大的背景故事是可笑且僵化的人文概念。

突破认知局限的关键是灵活性,人格被允许在设置人生剧时对大概率事件是否发生、何时发生、先后次序做出自愿的改变或必要的变更调整。因此人生剧本确实具有在经历上的可塑性。

人格会利用潜意识通道把后续重大的人生事件借由梦境通知给人格片段，这包括必经的考验和先前失败的经验，当然也包含其它平行层中对等体验里收获的情报。如果角色我能持续练习记梦与解梦，那这些人生中至关重要的路标就不会被错过,而这些透过梦为角色提供的预习与复习的课外辅导，就是快速达成高学分、不走冤枉路的私密钥匙，以便领悟存有的用心与宏观意图。

存有作为人格的本体，对这些部分的自己其实始终相当地在意，但因为无法感受每个个体的自由意识，所以只能把重要的关键信息透过被你们所称的潜意识通道传递给外在自我，而角色我能借此领悟到多少真谛，各凭本事全凭缘分。

我知道本课的这些知见已经非常难以理解，但参与实操进入梦宇宙的人格片段们，恰恰就是透过潜意识的这根脐带与本体存有意识相连。每个片段都携带着本体发出的特定任务与期许，完成自身被设定的任务是无可推卸的责任，如何完成是你的自由意识。时间是无限的，可重复性是无限的，在梦宇宙的经历中，角色我具有梦幻的可塑性。

上图文字：

1、我不管你怎么做的，那是你的事情，如果你这点事情都做不到，那么你存在的价值是什么？

原文发布源头：xiyushe.org

2、你不要凡事都来问我，你自己的脑子呢？我要知道这事怎么做，要你干嘛？

3、没发生的事不要设限，瞻前顾后业务是跑不起来的。你不做怎知结果会不好呢？

4、遇到困难的时候，找我，我帮你协调。但不要什么事都找我，实操是你的事！

5、我们最终衡量的绩效是看自我价值，虽然你做了很多事,但最终体现到领悟上的成长我没有看到。

6、你做什么都没错，怎么做都没问题，只要你因此获得了供智慧提升的经验与认知，那就是有价值的好经历，自我价值是什么？

在这个问题上你缺乏自己的思考和沉淀，在这一生中这些关键问题可有改善吗？

(第 37 次伊斯博士遥视实验和第 31 次信封透视实验。略，详见上节)

鲁柏在上节课中没有意识到自己的潜意识把外公的去世时间与年龄和我给出的资料做了后台的置换。我和他的内在信息发生了重叠，而角色选择了鲁柏的信息作为答案。

当我给出我的信息时，本意是让他感到安心。需要注意鲁柏的潜意识会带来扭曲。毕竟我的信息要先传达给鲁柏，之后由他中转。

所有我给出的“特定信息”的确都是基于人生蓝图中设定好的大概率事件。然而，你们完全可以用自我很特定的方法对其进行强行的戏剧性的干预。珍确实可以活到寿终正寝的年龄，前提是她不自己作死。

我会向珍道歉，但这个扭曲并不是我造成的。我很遗憾在她还没能准备好时触及这个话题。希望珍沮丧的情绪可以改善，这对我们大家都有益。

不要紧张，鲁柏应该信任并依赖他的直觉，因为它比他想象得要坚韧和可靠。扭曲资料的事情并不会经常发生。重复的训练比他意识到的更加有帮助。他无需迫使自己尝试进入任何一种令人紧张的状态。他的直觉比他知道的更多。

这的确是我们的薄弱环节，因为我们之前做得很好，我就没有强调。我们就让此事过去，以免鲁柏继续紧张。在很多方面，这都是一次非常好的课。我衷心地祝愿你们俩。

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-232.2

第 232 节 调整自身频率，可能性系统的运作续，遥视伊斯 38，信封透视 32-拍立得照片

1966 年 2 月 9 日，周三，晚 9 点，按计划

(背景信息：在第 227 节和第 228 节课上，赛斯讨论了珍通过自我暗示、激发充沛精力而快速完成的诗集，并告诉我们这本书将会出版。珍也完成了赛斯资料书稿的前三分之一，并觉得已经可以寄出去了。

2 月 8 日，星期二，珍给她的出版商弗雷德里克·费尔打了电话，朗读了几首诗给费尔先生听，并简要介绍了诗集的幽默风格等内容；让她惊讶的是，费尔先生表示对这些诗歌感兴趣，并请求她把手稿寄给他考虑一下。珍并不知道他会对诗歌作品感兴趣。费尔先生还想看看赛斯资料的书稿，并提到他计划如何宣传将于今年 5 月出版的 ESP 书籍。他表示可能会在《纽约时报书评》中刊登广告；根据出版社的调查，这本书应该会得到不错的反响和销售成绩。费尔先生还提到，珍可能会参加一些广播或电视节目；这也是珍的想法。总体来说，出版商告诉珍，一旦 ESP 书籍通过宣传让她的名字为人所知，这将极大地促进她未来书籍的销售，尤其是赛斯资料的书籍。

费尔先生还要求珍录制一盘她朗读诗歌的磁带，随手稿一同寄过去，因为他很喜欢珍在电话中的朗读。今天下午，她已经完成了这项工作。磁带、诗集和赛斯资料将在周四寄出，珍将等待进一步的消息。

上周五，珍还收到了《命运》杂志的一封信，表示他们有意尝试刊登一篇关于赛斯和信封实验的文章。

这节课是在我们客厅进行的。珍开始说话时语速很慢，并伴有一些停顿。她双手举到闭着的眼睛上，没有抽烟。)

晚上好。

现在，我想再聊一下我们上周那节计划外课程。

（这指的是上周日意外进行的第 230 节课，珍在那节课中给出了我们和比尔及蓓·加拉格的预期寿命信息，后来发现其中部分内容有所扭曲。）

在我们的课程中，有一种细微的辨别过程。课程中确实涉及调频、接收频率，这一点极其困难。这里的调频就像一直在发生的脉动一样，保持稳定的频率接收对鲁柏来说非常难，有时会出现时断时续的情况，这样一来，鲁柏的个人潜意识会偶尔渗入。这就是前几天发生的情况。

我请你们稍等片刻，需要去关上厨房的窗户，交通噪音打扰到了鲁柏。

（9:06 中断。珍睁开了眼睛，暂时脱离了出神状态。我也意识到了交通噪音，尽管我以为在课程开始前已经把厨房的窗户关好了。于是我现在把它紧紧锁上，并拉上了窗帘，以进一步减轻声音的干扰。

赛斯早在第 12 节课中讨论过脉动问题，随后在第 50 节补充了更多关于频率和内在感官的资料。在第 122 节之后，他进一步详述了有关电性宇宙的内容。

珍在 9:07 继续，仍然伴有一些停顿。）

你们正在接收的信息，以及未来将继续接收的资料，不仅对你们自己有巨大的益处，对他人也是如此。鲁柏正在撰写的那本关于赛斯资料的书，确实会出版，并获得成功。

显然，他正从超越其有意识能力的领域汲取知识。理论上，这些知识对每个人来说都是可以获取的，但实际上并非如此简单。他触及了超越其个人潜意识的知识，尽管个人潜意识确实拥有一些有意识心智所无法知道的知识，但它也有自己的局限。

原文发布源头：xiyushe.org

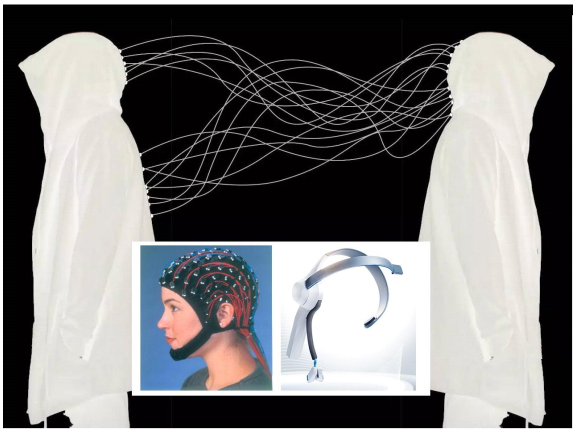
然而，接收到的信息必须经过潜意识的筛选。我们目前采用的方式，确保了我们的资料不会受到潜意识的过度影响。整个过程非常复杂，但举行这些定期的课程对整体有机体极其有益。为了实现我们之间的沟通，所需的振动和频率对人体和心灵系统本身都非常有益。

这些振动实际上具有疗愈作用。我特别提到这一点，是为了向鲁柏解释前几天耶稣会士的评论。我本来也打算更早地说明这一点。

对于陌生的意识能量频率，我们可以用相对熟悉的电磁知识来辅助理解。

电是能量，而磁是其特性作用，就好像波粒二象性一样，两者相互转化、同时存在、相互依托。意识波打破平静掀起涟漪，波波相续，高低起伏，跌宕不一，这就有了能量，而能量又承载着意识波扩散四方，两者合璧就构成了意识能量波。

我们最容易理解的例子就是利用脑电微波，可以远距离控制物体或隔空与另一名脑波者无言信息互动。这在上世纪六十年代还算是迷信的事，现在已经是小学生都知道的常识了。



人们可以透过冥想的练习，让自己散落的思想聚焦在指定的意识频率

上，借此达成量子态的交互通信，发送与接收指定特有频段上的信息波。而这类利用量子纠缠原理相互作用的意识信息，具有跨维度通讯的能力，且不受时间和空间距离的延迟性影响。

当然此类意识波通讯也有其技术瓶颈：

其一，发送与接收者是否都可以让自己处于心无杂念的平静状态；

其二，接收者是否可以持续保持这一空冥的状态并守住当前的意识能量频率；

其三，这样的意识交流是否具有可重复性，还是一次性的巧合；

其四，接收信息的一方，是否能在接收的过程中完整下载信息包、解压缩时还原度与解译水平如何；

其五，接收者的知识素养与认知背景如何、是否能承受与接纳跨维度意识知见；

其六，当接收者开放自己的潜意识通道时，是否能抵抗或屏蔽其它意识体的滋扰。

尽管练习做跨维度的意识连接确实对角色我来说是困难的，且在自身意识频率低下、认知不充足时，经常会被滞留灵们侵扰，但一旦成功地与内在自我人格或主人格形成意识融合，就能在存有的庇护与引导下犹如神助。不管肉身还是头脑、心智亦或神魂都可得到本质上的升

原文发布源头：xiyushe.org

华。

（在上周日第 230 节的临时课之前，比尔·加拉格意外地告诉珍，他认为她具备疗愈的能力。赛斯在第 185 节中详细讨论过这个能力，并在其他几节课中简单提到过。）

鲁柏刚刚完成的诗集可以作为他正在学习如何有效运用能量的有形证据。这种能量不仅在心理层面上有帮助，还能带来非常实际的效果。他将会发现，这种能力会逐渐增强。

约瑟，你的工作中也会发展这种能力，只要你允许它自然发展。在这方面，你必须给予自己更多的自发性。你应该持续对自己使用我之前提到的那些暗示。你还记得那些暗示吗？

（“记得，我已经开始使用了。”见第 228 节。）

这些暗示非常有效。它们不仅能帮助你创作出你渴望的出色画作，还能让他人从中获益，并带给你经济上的回报。

鲁柏在之前的诗歌中，往往没有触及足够深的层面。

好的医生是在临床上磨练出来的，好的教师是学生教出来的，纯熟的匠人技艺是通过反复实操领悟的。当你帮助他人说法解惑时，也就是在梳理自己的认知脉络；并且在寻找解决方案的时候，获得主动学习与实践的热忱。赛斯成就了约瑟与鲁柏，同时当他们毕业时，作为见习教师的小赛斯也就拿到了自己的学分。这就是一个典型的共赢互助成长过程。这里不涉及到任何的利益瓜葛，却个个都能在其中受益良多。

自我持续地为自己提供正向的心理暗示，是非常必要且确实有用的，这不是唯心论的迷信，而是内在自我因保持自信而对触发某类实相提供了可能性。

比如赛斯请求约瑟要保持积极乐观的主观意愿，不断告诉自己、并强化丰盈与自信的自我信念。这让角色在历经人生蓝图时、在走过多种可能性的路口时，会不自觉地选择“我有资格与配经历与享受丰盈美好的人生”。

举个例子：

在英国做过一次心理实验，并拍摄成了纪录片。摄制组在人们经常路过的地方，放置了一个雕塑，并制造传言“触摸雕塑并祈祷好运的人会获得好运”。并在人们经常路过的路口地面上，放置现金或中奖了的彩票。

结果发现小镇中一部分人会去碰触雕塑并祷告，另一些人则对此嗤之以鼻匆匆走过。

那些认为自己被好运眷顾的人，就会很留意身边的细节与征兆，所以大部分人都捡到了钱或彩票；而那些脚步匆匆的人即使看到地上的彩票，也认为自己没那好命，肯定是一张废纸或没中奖的被遗弃的彩票，脚步匆匆下路边的现金也视而不见。

后续认为并证实自己有好运的人，开心地乐于帮助他人，结果让更多

原文发布源头：xiyushe.org

的人觉得自己有好运；而那些一路错过的人，走到哪里都在抱怨又是倒霉的一天。

这是我想表达的建议。我还建议，每月至少有一节课专门讨论你们的心理和身体状况，因为你们尚未充分从中获益的可能性仍然存在。

（“每月的第一节课怎么样？”）

很好。

现在，我在上一节课中提到的一些有关“自己”不同部分的信息，听起来可能会让你们感到相当陌生。不过，不要忘记，你们在理智上明白这些部分确实存在，即使在日常意识中并没有直接的觉知。因此，想象还有其他你们并不熟悉的“自己”们，其实并不奇怪。

你身体里的每个细胞的运作方式，也会让你感到非常陌生。它们的感知方式与我们不同。每个细胞都是你现实的一部分，但你对它们的熟悉程度，还不如你地板上的地毯那样清楚。

被物质系统所包裹的“自我”，其实只是整个全我中的一小部分。处理可能性事件的那个部分，就像你身体内的任何细胞一样，也是你的

一部分。它们只是处理不同类型的实相，正如细胞也是如此。

我建议休息片刻，然后我们继续。

（9:30 休息。珍解离如常。窗外的噪音没有再打扰她。她的语速加快了；她的眼睛短暂地睁开了几次，看起来非常深邃。中断后她抽了一根烟。9:41 以相同的方式继续。）

这种可能性系统与你们所熟悉的系统一样真实和实际，不管你们有没有意识到，你们都活在其中。

你们只是没有聚焦在这个系统上，或者说你们的注意力没有放在它上面。有时当你们处于梦境状态时，会意识到它。我曾告诉过你们，这些梦中的图像不仅仅是想象，它们也具有实相。

上图文字：

女人：听说在我们的这个世界外，还有一个比这里更真实的世界。

男人：不可能。谁见过？谁去过？谁从那里回来过？科学家拿着望远镜看了很远，也什么都没找到。

原文发布源头：xiyushe.org

女人：听说，我们在沉迷之前都来自那个世界，死后又会回到那里。
男人：都是瞎扯，我只信手里的枪、胯下的马和兜里的钱。

（此讨论始于第 41 节。）

现在，可能性以同样的方式存在。它们对你来说并不具体，就像梦境对你来说并不具体一样。举个例子，你可能梦见自己握着一个苹果，醒来后苹果消失了。这并不意味着苹果不存在，而只是表明你在清醒状态下并没有觉察到它的实相。你没有体验到它，也没有感知到它。同样，你们也不会在物质层面上感知或体验到可能性事件的实际存在。

现在，你的一部分可能已经深入参与了这些可能性事件。因此，还有应该你们不太熟悉的“自己”部分也与这些可能性有关联。

与梦境中的事件相比，可能性系统更难以感知，因为你们在梦境状态中对那些事件已有一定程度的熟悉。通常情况下，“自我”能够意识到梦境中的事件，而梦中的“我”则可以以一种更自然的方式去体验可能性事件。

上图文字：
“先吃口苹果再玩吧，休息下眼睛。”
“苹果又不能带到游戏里。”

（此时，珍的语速已经明显放慢。她多次停顿，有些停顿相当长，她静静地坐着，眼睛闭着。）

实际上，可以通过研究梦者所经历的时间，来获得一些对倒置时间系统的直觉理解。

让我们考虑以下情况：在你们的系统中，一个人面对三种行动的选择。他选择其中一种，并在物质领域中体验了它。然而，其他两种行动也被体验，但它们不是在物质系统中被体验到的。这两种行动的结果被内在的自我感知到。

意识能量体、内在自我（神魂）、角色我构成三位一体。但意识能量体与角色我只能各自在自己的领域中，内在自我为两者间搭建了承上启下的桥梁。

这就好比你想进入到“元宇宙”中玩某一个探险类游戏，你要驱动里边的角色人物、经历故事情节，需要首先在 IP 平台注册一个虚拟人物账号，并通过这个账号进入到游戏系统中。在游戏里的角色我无法步入玩家的实相，而玩家也不能真身进入到虚拟空间内。这时这个 IP 账号起到了桥接作用。虚拟人物认为这个账号我就是自己的灵魂，而玩家看这个账号我只是自己的一个人格。

接着，内在自我将这些结果与在物质系统中实际选择的行动进行比对。

原文发布源头：xiyushe.org

这些结果会被传送到潜意识的某个部分，通过这些信息，“自我”和潜意识可以了解到是否在当时做出了最佳决策。

这些结果会被保留，并用于未来的决策比对，帮助物质自我在未来做出选择。然而，这些可能性行动确实被感知和体验过，这些体验构成了“自己”其他部分的存在，就像梦境中的行动构成了梦中“我”的经验与存在，或者说那个存在于梦中状态的“我”。

现在，通过催眠已经确认，这个梦中的“我”拥有其过去存在的记忆，这些记忆是由过去的梦组成的。如果你愿意，可以称它为“梦中人格”，但实际上它就是另一个“自己”。而那些你在物质宇宙中未选择去体验的可能性事件，它们的“我”也拥有与这个梦中“自己”相同的身份和记忆。在“自己”的这些部分之间，存在着持续的潜意识信息交换。

如果你们需要用层次的概念来理解得更清楚，那么这个可能性的“自己”位于潜意识的另一侧，与“自我”分隔开。

神魂作为内在自我，作为人格的片段体，经历人世剧，不管成败都能获得经验。这经验让人格可以知道不应怎么做或要在哪一领域更加坚持。犹如同时存在多个人格片段，而且人格片段可以多次重复历经同一个角色故事，这就让探索各种“或然事件”成为可能。

人格透过不断筛选获得的最优解，找出当前领域能提供的所有知见智慧。借此不断优化自己的角色基础属性，提升其能力值与技巧熟练度。所以并不是生不带来死不带去、来时空空去时空空。你的角色如果在此生中谋求的是物质、名望、爱情、子嗣，那确实退出界面时就会随死亡全部清零。

如果你一生追寻的是技巧熟练度、知见觉悟、聪慧领悟，并确有所得，内化成自己的本能本是，那这些能力会随着人格的一次次转生让你每每都赢在人生的起跑线上，成为无师自通、天生聪慧、举一反三、七窍玲珑的神童，做到生而知之、浑然天成。

Y5-4-232.3（D38、E32)

（10:00 休息，珍处于解离状态，语速再次加快，眼睛开始睁开，并且抽了一支烟。交通噪音并未打扰她。10:05 继续。

第 38 次伊斯博士实验。珍再次将双手举至太阳穴，闭着眼睛说话。虽然有多次短暂的停顿，但她的语速并不太慢。）

现在，请稍等一下。

有一个抽屉柜（停顿），看起来设计颇为华丽，由深色木材制成。（停顿）是全尺寸的，柜顶上有一个带镶边的灯罩。灯罩可能是粉红色的，且相对透明。

柜前有一块椭圆形的地毯，质地不光滑。一张深色的高柱床。旁边有一张书桌和一把椅子，伊斯博士正坐在那里。

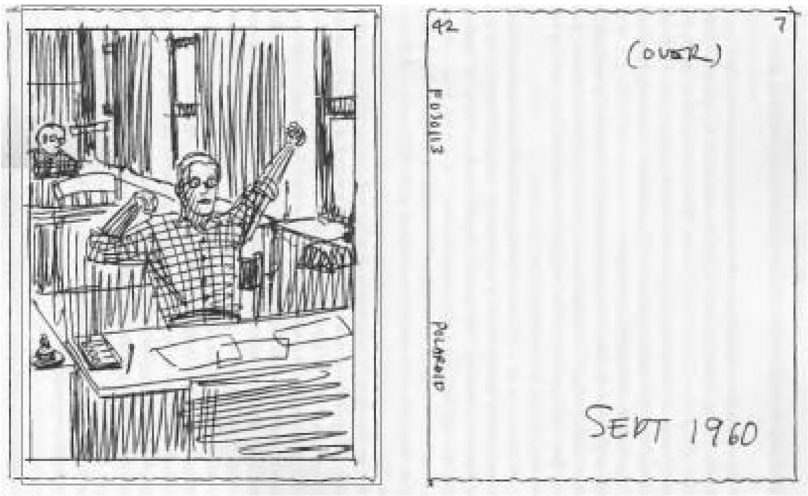
他手边有一封信。这封信可能来自内布拉斯加州的某个地方，或者信的内容与内布拉斯加有关。（停顿）信件是由一位男性写的，但也涉及一位女性。信上有一个四月的日期，我认为是 4 月 11 日，信的内容与一场许多男性参加的会议有关，会议中可能会有一个令人不安的因素（停顿），可能会扰乱会议。

伊斯博士认识的一个孩子得了麻疹。伊斯博士的喉咙有些痛。你们有实验信封要给我吗？

原文发布源头：xiyushe.org

（“是的。”

第 32 次信封实验的物品是一张黑白的拍立得照片，是 1960 年 9 月一位同事在埃尔迈拉的艺术卡片公司拍的，拍的是我坐在办公桌前的样子。照片的左后方有一位年长者，名叫伊若·海文（编者注：Y6-1 改译为埃兹拉·哈文斯），他也出现在信封中的数据里。这张照片是在午餐时间朋友抓拍的，拍到了我伸展身体的瞬间，脸上还带着惊讶的表情。



第 232 节第 32 次信封实验黑白照片示意图

我把照片夹在两张纸板之间，并像往常一样封在双层信封里。这张照片在我的档案中放了好几年，我知道珍很久以前见过它，但她最近肯定没有看到过。因为照片是我的，我认为它对她有一定的情感吸引力。

10:15，我把信封递给了珍。像往常一样，她闭着眼睛接过信封，并将其一直贴在额头上。她说话时有多次短暂的停顿。）

请给我们一点时间。这些是我的感知。

与四个人有关，和二月有关，还有某种圆形的东西。此外，这里还有一个未知的因素。

我不知道这具体指的是什么，但有个扭曲的东西，或者某种被扭曲的

东西。一个 4，56。

某种上升的东西，像是某种提升的感觉。

（鲁柏感知到的是一张桌子，你可以把这点括在括号里。此外，鲁柏还感受到有圆形的物体和有颜色的东西。）

一个矿坑。两个人正在上楼，也许是你家的楼梯。

我建议你们休息一下。

（10:20 休息。珍像往常一样处于解离状态。她的眼睛一直闭着，语速不算太慢。在她给出信封相关信息时，房子三楼陡峭屋顶上的积雪滑落，砸在离客厅不远的走廊屋顶上，房子震动了。珍说她听到了声音，但并没有被打扰。不过，她提到早些时候交通噪音的干扰让她感到不安，之后她觉得自己状态不佳。）

珍和我能够将物体与赛斯的信息联系起来，以下是我们的解读，赛斯后来对我们的解释进行了补充。

“与四个人有关”：我觉得这是指 1960 年我在艺术街卡公司工作时与其他同事一起拍摄的照片，但赛斯的描述有些模糊，不够具体。

“二月”：我认为这是指我刚好在 1966 年二月找到这个信封物体。

“某种圆形的东西”：对我来说，这是指照片中画板旁边的圆形墨水瓶，以及画板上用于颜色混合的标准圆形托盘，该托盘有四个圆形凹槽。

“还有一个未知的因素”：在我看来，这是指照片背景中的伊若·海文，他于 1964 年 9 月死于心脏病。珍虽然从未见过他，但知道他去世的消息，并同意这个“未知的因素”可能是指死亡。

原文发布源头：xiyushe.org

“扭曲的东西”：我认为是指我在信封照片中被抓拍到伸展时的动作。

“一个 4”：珍说这是指照片背面左上角的 42 中的 4。

“一个 56”：虽然珍或赛斯说的是五六，而不是五十六，我认为五六指的是照片中伊若·海文在 1960 年的年龄。第二天在工厂询问得知，他去世时确实是 60 岁，这意味着他在 1960 年是 56 岁。伊若有心脏病史，所以他的死亡并不意外。

“某种上升的东西，一种上升的感觉。”我们都认为这是在明确指我在信封照片中伸展手臂的动作。

“鲁柏对桌子的印象……和圆形物体及有颜色的东西。”照片中我坐在一张画桌前。我认为“圆形物体和有颜色的东西”是对前面提到的“某种圆形的东西”的另一种提及。桌子的细节也体现了珍在提供实验数据时需要进行的细致辨别。她确实传述时提到了桌子；不仅如此，她提到了一张白色的桌子。在信封中的照片中，能够清楚地看到我的画桌上覆盖着白纸，以保持工作时的清洁，这是我一直以来的习惯。

不过，我们公寓里还有一张小咖啡桌，它也是白色的。珍说她在传述时想到了这张咖啡桌，但她知道那不是赛斯所指的桌子。为了避免混淆，她省略了“白色”这个形容词。

“一个矿坑。”这个印象也很有趣。珍提到这个词时，她有一种身处地下的感觉，但并没有明确感受到像煤矿那样的具体地点。她看到岩石，两侧的岩石相距较近，岩石清晰可见。珍当然意识到伊若已经去世并下葬了，但在传述这些信息时，她没有感受到伊若的具体印象。回想起来，她觉得自己可能是在试图传达一个关于坟墓的印象，但却绕开了它。她记得自己本想用“地下”来进一步说明对矿坑的印象，但没有这么做，而是继续描述下一个印象。

“两个人上楼，也许是你家的楼梯。”在提供这个信息时，没有人在我们公寓楼梯上。不过信封照片是在艺术街卡公司的二楼美术室拍摄的。因为照片是在中午拍摄的，走廊尽头可能有人正在使用楼梯。但这个印象实在太模糊了。

珍现在说，她在这些实验中把自己交给了拥有这些能力的“谁”或“什么”，并试图不去干扰接下来会发生的事情。

她现在在抽烟，眼睛开始短暂地睁开，然后在 10:37 继续传述。）

现在我们即将结束这节课。

鲁柏是对的。今晚他的状态不是最佳。不过他还是做得非常好。过去当他状态不佳时，我们无法通过这么多的有效信息。如今，他的运作方式更加高效，而他最近的态度对我们帮助很大。

关于“矿坑”的部分，他没有把握好。我给了他“地下”的印象，但他没有将其转译为‘坟墓”，因为他本能地不喜欢坟墓这个概念。

（珍睁开眼睛并微笑。）

“56”确实指的是那个人的年龄。

鲁柏关于“桌子’的解释是正确的。我确实传递了“白色桌子”的印象，但他混淆了你房间里的白色小桌子，虽然他正确地区分了两个桌子，但他觉得“白色”这个提示不太重要，所以省略了。

我向你们两位表达最诚挚的祝愿，约瑟，我希望你能够养成每天对自己进行自我暗示的习惯，就像我建议的那样。如果你坚持下去，你会像鲁柏一样，对结果感到惊讶。

正如我曾告诉你们的，你们的境遇正在好转。这种好转是你们自己努力发展的结果，而这种发展将在达到一定程度后迅速加速，当然，这

原文发布源头：xiyushe.org

也需要你们继续努力。

现在，祝你们晚安。你们正在让自己的生活变得更加愉快。

（“是的，晚安，赛斯。”结束，可能是在 10:45。

当我们坐着聊天时，我告诉珍，赛斯讨论了信封数据中的一些要点，但由于他已经说了晚安，我没有追问更多信息。不过，我有预感如果珍愿意的话，赛斯会继续。珍说她愿意，于是她在 10:46 重新开始。）

很好，那么我们继续。那个“扭动”其实是一个扭曲的感觉，而鲁柏将其转译为了一种“舞蹈动作”，你明白吗？

二月的信息并不是不充分，而是它只是简单地指你们发现物品的时间，仅此而已。鲁柏现在的新态度将允许他感知到更多、更清晰的信息。

（“那四个人的联系呢？”）

这只是指在那张照片拍摄前不久，房间里有四个人。

（“就在照片拍摄之前吗？”

“记得吗？信封的照片是在 1960 年拍的。”）

确实如此。而另外两个人曾在房间里，也在楼梯上。（这是对信封资料最后部分的引用。）

（“那个未知元素代表什么呢？”）

那个未知元素确实指的是那个人即将发生的死亡，但当时当然没人知道。

（请注意，赛斯对我们时间的理解有时与我们自己的理解大不相同。照片是 1960 年拍的，而伊若在 1964 年去世；我们不会认为四年之内的事情是“即将”发生。赛斯曾多次告诉我们，他对时间的理解可能

与我们的不一致。尽管不想细讲，但我记得他曾预言某件事“很快”会发生，最终确实发生了，不过是在六个月之后。

“你提到的圆形物体是什么意思？”）

这个稍后在资料中有解释，我们后来把它明确了。

（这涉及到我的墨水瓶、桌子上的调色盘等等。

“那这就说得通了，赛斯。”

珍在 10:51 时停顿了一会儿，眼睛依然闭着。）

我再补充一点，在我们的课程中，你的身体会自动获得更强的自我疗愈能力。这样可以让你的物质身体更容易利用能量来进行任何必要的调整。

（“为什么我有时会在课程中感到困倦？”）

有几个原因。首先，显而易见的是，你的注意力会从其他活动中稍微抽离出来。

例如，你的血压在某种情况下甚至会降低。

（“我经常想，我是不是也进入了一种轻微的解离状态？”）

是的，你会做出一些自动调整，是为了感知到我的存在。而且我对你有一种镇定效果，这对你非常有益。

（“这种效果是否对参与课程的其他人也适用？”）

在大多数情况下适用，并取决于他们的态度。无论他们是否意识到，这些效果始终存在。这种效果在某种程度上会持续，并成为你们心灵结构甚至环境的一部分。

原文发布源头：xiyushe.org

现在我可以结束这节课，或者继续下去，随你选择。

（“我想我们可以结束了。”）

那么，再次致以我最诚挚的祝愿。

（“晚安，赛斯。”10:58 结束，珍解离如常。她的眼睛一直闭着，语速适中。）

Y5-4-233.1

第233节

前情摘要：

再一次说明，大陆读者对“或然性”一词比较陌生。

“或然性”是一个汉语词汇，通常用来描述某件事情发生的可能性或概率。它可以用来表示某个事件或情况发生的可能性有多大，或者说某件事情发生的几率有多高。或然性通常与概率、可能性、机会等概念相关联，用来衡量一种情况或事件发生的可能性大小。在统计学、概率论和风险管理等领域，这个词汇经常被用来描述事件的可能性。

例如，如果某个事件具有高的或然性，那么它发生的可能性很大，就叫做大概率事件；反之，如果或然性很低，那么事件发生的可能性较小，就叫做或然性事件。这个词汇在不同的上下文中可能会有略微不同的解释，但总体来说，它涉及到某事发生在多种可能性同时存在的情况下，被触发可能性概率是怎样的。

比如坐飞机与开车出门遭遇致死性意外的可能性概率比。准时安全到达目的地就是大概率事件，不准时到达目的地或未能抵达目的地就是或然性事件。在多数或然性事件中不像大概率事件那样存在着逻辑可以理解的因果律，而我们都知道无常却是世界的主旋律。如果你生活在一个绝对“理性、稳定、公式化”的绝对逻辑世界里，那这世界不

原文发布源头：xiyushe.org

用问，是被虚拟出来的。

赛斯告知珍，如果活在忧虑中就会体验困苦的生活，要是利用自我暗示保持自信就能被能量充盈，快速地完成既定目标。并且告诉我们，按照人生蓝图的布局，如果珍的角色我不添乱，就会富足地活到老年，书会按计划出版，为我们带来丰厚的利益，包括金钱、健康、心灵等所有方面。

（2 月 8 日星期二，珍和纽约出版商弗雷德里克•费尔通电话，令她惊讶的是，费尔先生对珍的诗歌也感兴趣。他还要求看赛斯资料的手稿，并告诉珍他对 ESP 书的一些出版计划。赛斯预告的事情逐一达成，发行者说据调查显示，这资料被大众深切地期待，会有良好的反响和销量。费尔先生还告诉珍，要安排珍在收音机和电视节目中做推广。赛斯资料一旦面世，她的名字会开始被人们认识，这将极大有助于未来书籍的销售。

其实我们对赛斯的预言一直抱有怀疑，珍在上周五收到《命运》杂志的信，他们也想转载赛斯的文章。）

赛斯：

现在，我想再聊聊上周那节计划外的课。围绕珍的寿命问题资料被扭曲了。

在我们的课中你们需要仔细辨识珍所讲的内容，以区分角色头脑的思绪、心思的干扰、解读的误会还有鲁柏在筛选与传达我的意思时夹杂了哪些扭曲。

要知道，珍能说出我的话语，是透过她的潜意识与其人格鲁柏相联系，而我与鲁柏位于一个近似的位面上，作为人格的鲁柏成为了信息的二传，具有承上启下的作用，他要把自己的意识能量频率，调谐进入一个接收我意识能量频率的频段。

可是他现阶段保持这一意识对接频段不出现频段漂移，还极为困难。要知道随着珍的情绪化和多种原因，包括鲁柏是否肯接受我的一些说法、是否肯面对一些话题，鲁柏总是在发生着意识能量的脉动。鲁柏的难处是保持特定接收频率的稳定性。

并且在我们的通讯特定频段内，有个什么“东西”在悄悄地溜进又溜出，所以鲁柏不时地会在潜意识通道中被这闯入打扰。这就是那晚发生的事情。你们太过好奇，经常自己玩通灵游戏或说实验。我警告过

原文发布源头：xiyushe.org

你们多次了，不要尝试这类与滞留灵的接触。

你们一直正在接收的这些资料，以及将要接收的信息，将不仅会对你们自己具有极大的裨益，并且对于其他人也是很重要的。赛斯资料这书的确会出版，并会取得成功。

这些资料明显不是角色珍脑子里能有的，更不会是多重人格的病态把戏，没有哪个滞留灵能说出高维的实相。你们显然正在利用已经超出人类知识的自有意识，开拓对能力与认知的更广领域。我告诉你们的关于许多领域的理论，将会对人类的集体实相产生积极且有效的实际意义，这资料的普及会改变很多人与事的发展方向。我们的目的是教导人们接近真相并超越自我。透过潜意识，个人确实有能力了解到心智或头脑不知道的知识，但潜意识也具有一定的局限性，因人格所在的位面维度层级本身具有认知的局限性。

所以自我突破并非只是从肉身所在的伪装实相回到二维的灵界就结束了，还要继续突破三维的梦宇宙和四维的中间层，才能接触到意识能量实相的最底层结构。

然而意识透过潜意识获得的资讯，必须要进行信息筛选。

我们现在正在设法把没有被鲁柏的潜意识或珍的逻辑脑过度渲染的资料保存下来。整个过程极其复杂，但正是一次次课程的举行，让鲁柏更熟练地完成信息的中转，让珍可以不对资料屏蔽或删减，要知道

这对珍的有机生命体是具有极大益处的。

因为我们的通讯利用了高频意识能量波段，接收此类能量振动时，这频率本身对人类和心灵系统都具有校准和增益的良好作用，具有非常实际的疗愈功能。在阅读或聆听这些资料的时候，就是对身体与心灵最好的治疗。

鲁柏他正在学习如何使用能量的过程，而这种使用能量的方式，能够最有益地用于灵性成长，并且还具有非常实用的结果。他会发现，这个能力将会显著成长。随着你们的发展，我作为传输者也会从你们身上学到很多传道授业解惑的经验，从这工作中我也得到了必要的发展。

约瑟你在这方面，必须要允许更多的自发性得以显化。你不匮乏内在的热忱与灵感，但你太过谨慎了，你应该始终为你自己提供自我暗示。

“我是强有力的，我跟随热忱而行动是有助于自我成长的，我将会因此获得财富、名望、健康上的奖励。我的灵性、心理和肉体环境都因此保持着良好的平衡状态。”

这很好。

现在。我们进入本节课的主题，我会给你们提供关于“多重自己”的那部分信息。

我敢肯定，这看起来性质很不同。但不要忘了，你甚至不能意识到你自己在理智上存在的许多部分。一个单纯的角色肉身之内就存在着肉

原文发布源头：xiyushe.org

身意识、菌群意识、头脑意识、心思意识、人格片段意识。因此，有意识地想象一下自己所不熟悉的其他部分，并不奇怪。

在你的肉体躯体之内，各种细胞都在独立工作着，这些你很陌生的存在每个都具有独立意识，比如一枚精子、一个白细胞，甚至细胞内的一个马达蛋白，它们都比你能想象到的极致更具意识。

只是它们的感受方式与你迥异。每个细胞，都是你在伪装实相中的自体部分，大多数人对它们的存在与行为、意识与作为几乎是一无所知。但正是这些自动化微粒们构成的复杂体系，在维持着角色肉身系统的正常运作。整个系统都在按大概率的布局无言地运作着，如果有哪个细胞对自己的“宿命”提出异议，那就发生了癌变。

人格片段们对于全我存有来说，就好像是这些功能各异的细胞，都是自己的一部分，但被分派到不同的领域中，重复地扮演着特定角色。并且通过新陈代谢，相互轮转着所是与岗位。

上图：马达蛋白

梦宇宙里的矩阵掌控着大概率事件系统，它就像你们所熟悉的实相系

统一样实际且更真实，无论你是否能意识到它的存在，也不管你是否在思想上认同它的存在，你都在其体系内生存。

角色无需理解与专注于这矩阵是如何运行或怎么运作的，就好像电子游戏里的角色用不着知道与理解程序到底是怎么生成它的世界与它的。你是否关注于它都不影响你就在其内的事实。当然在梦中，你能透过人格的内在感官看到这矩阵运行的状态与细节；但没练习过记梦的人，在角色脑醒后，就会屏蔽内在记忆，把所有梦都抛之脑后。就算觉知到了矩阵的存在，也少有谁愿意相信在自己“想象”的实相之外还具有实相——因为没谁会真的愿意直面这个自我与一切在意不过是矩阵中的梦幻泡影。

角色要面对的大概率事件，以同样的方式存在。对于角色来说，它们根本不是有形世界的东西，角色的一生和自己的一梦其实在本质上并没有两样，甚至梦中所见有时远比现实更贴近矩阵的本真。

举个例子，你可能梦到自己拿着一个苹果，等你醒来苹果却不在手里。同样的，当你梦醒也同样发现此生为之奋斗的财富、名誉、爱情、子嗣也都是一场空，就犹如你晨起后不会再惦念梦里的财富与家人那般。只有半梦半醒的滞留灵还对梦境当真，想再多睡会儿，看看后续情节怎么发展。

这意味着，在你醒来时就不再会觉知到其它维度的实相。意识焦点在哪个位面上，你就会经历它或感受它为真实。以同样的方式，你在经

原文发布源头：xiyushe.org

历所谓的梦境或所谓的现实，感受或历经生命蓝图中的必然与或然事件。

大概率必然事件是角色必经的人生铺陈，是塑造角色或引入必要功课用的，不管是哪个人格或第几遍使用这一角色，这些都需要被经历。之后是依据人格此生的课业，被主人格安排的“或然事件”组合。每个不同的人格片段，作为部分的自己，被卷入相同或然事件中的不同解决方案中完成体验。一部分自己如果选择了“是”，另一部分自己就会选择“不”，因此人格会得到对等平衡的不同关注经验，了知到通常在单一线路下自己所不熟悉的经历后果。

角色要经历的大概率事件之营造“系统”，叫做矩阵。它即便在梦境中也不可轻松地被角色感受到，但偶尔确实可以看到它是如何运作的，因为在梦境状态下，人格的内在视角会更多地被觉知到。

通常梦中的那个我，可以相当正当地透过人格看到后续剧情中被安排好的情节，觉知到所谓的无常是如何透过“或然性事件”被系统推送给角色经历的。当然人们更愿意相信是自己在创造未来，而不是在又一次经历过去的已是。而事实确实是人们可以选择与创造自己的未来，但绝大多数人只是依据惯性一次次地重复一场场的周而复始。

想要理解“时间系统”，需要透过直觉，可以展开对梦的研究，获取到伪装层外的知识与认知。在你们所处的系统中，可以发现单一个体同时具有与展开在三个不同层次上的行为选择：

在肉体领域中，角色选择在伪装实相里进行怎样的经历；在内在实相系统中，内在自我同时规划着它的企图与算计；而意识的本体可以感受到另外两个行为的结果，并把所有平行存在着的其它自我之经验汇总到一起。

内在自我会对照生命蓝图，看角色我在矩阵系统内实际选择了怎样的行为，并检查获取到的结果。然后把这些结果透过潜意识输送到存有的特定部分。对于存有来说，不管角色我或内在自我在实际操作中是否做出了最好的选择，都会通过它们的经历收获到知见，明白怎么做是可行的、怎么做效果会更好、怎么做会触发自己不想面对的困境，这样的信息不断地由各个对等面向中汇总成见识，让存有积累知识、明了道理、睿智练达。

原文发布源头：xiyushe.org

肉身角色我会记忆自己成功或失败的经验，对照这些经验选择未来的走向，把不同可能性做检验对比，然后决定如何进行后续的抉择。先前经历过的经验、品尝过的结果，会用作帮助自己变聪明的素材。不过前提是此人会透过反思获取经验。大多数人只会把成功的经验归功给自己，而把失败推卸给他人，结果反思的过程变成了指责，总是期许他人做出改变。这样的反思对自我成长毫无助益。

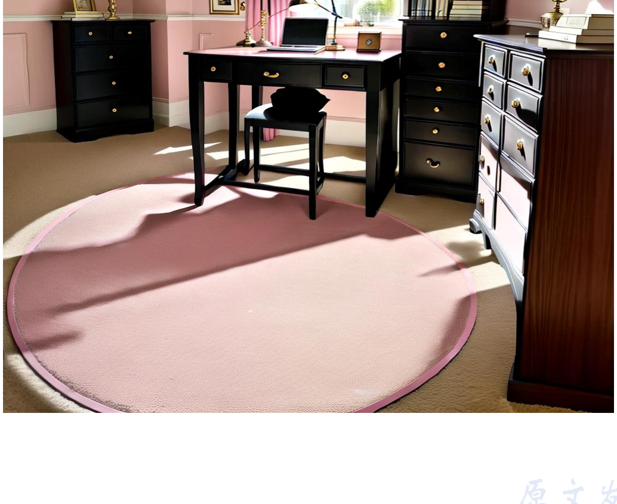
然而，那些未被某一平行自我选择的可能性行为，并不会因此被遗弃，所有可能性都在同时展开，同时发生，并且的确都会被经历成经验感受，这些经历组成了体验的矩阵，由其他部分自己负责达成。这就像你在梦中梦见的经历一样，角色不记得、不感知的行为与经历，并不代表它们就没有发生。在那些平行实相中的每个你自己，都理所当然地觉得自己是唯一的主角，认为其它平行实相只是自己的梦。

其实这些个“自己”的经历和生存，每个都和你一样，只存在于梦宇宙的梦实相里，每个我的经历和存在没有谁比谁更真或更假。

现在你们的学者已经通过催眠查明了，这个梦中的“我”是有它过去生存记忆的，这种记忆源自梦里的我，和你一样是真实存在着的。而且它也有它的梦。在它的梦里，你也只不过是一个它梦中的自己。

如果你愿意，你可以把这个做梦的我叫做“做梦的人格”，但它就是“另一个自己”，和你一样真实或说一样梦幻。梦中的“我”也同样在经历被规划好的“或然事件”，只是它并没有选择把其伪装层物质化。在物质伪装层中的自己与这个梦中的自己来自同一个本体，也拥有共同的记忆，因为所有自我都把自己的记忆上传到存有那里。在这些经常彼此不相知的人格片段之间，确实存在着透过潜意识通道不断交互信息的交流——这样的交流几乎发生在每次角色睡眠时。

现在是第 38 次伊斯博士实验时间（略，详见上节）。



原文发布源头：xiyushe.org

第 32 次信封实验（略，详见上节）

鲁柏是对的。今晚他的状态不是特别好。但他为我做得很好。之前当他状态不好时，我们根本无法获得如此多有效的信息。他现在这样更有效率，他最近的心态对我们非常有帮助。鲁柏在这里的新心态会允许更多更清晰的感知。

（请注意，赛斯对我们时间的理解有时与我们对此的理解大不相同。照片是 1960 年拍的，而伊若于 1964 年去世；我们不会认为四年的时间等同于即将发生。赛斯曾多次告诉我们，他对时间的理解可能与我们的不一致。虽然我不想详细解释，但我记得他曾预言某件事情即将发生。确实发生了，但是在六个月之后。）

正如我告诉过你们的，你们的运气正在好转。然而，这个转变是你们自己发展的结果，这个发展现在会越来越快，当它达到了某种程度，当然就能继续应用在你自己身上。

晚安。你们正在让自己的人生朝着越来越愉快的方向转变。

Y5-4-233.2

第 233 节 梦宇宙中多重自我是如何合作的，遥视伊斯 39，信封透视 33-喜帖

1966 年 2 月 14 日，周一，晚 9 点，按计划

(2 月 2 日晚上，在第 229 节中，赛斯曾说：“我相信你们在接下来的十天内不会有大量降雪……”赛斯的预言确实准确。实际上，十天期满后的三个小时内，我们就迎来了第一场大降雪。这是一场非常湿重的雪，2 月 13 日星期日凌晨 1 点前不久开始下，直到黎明时分积雪大约一英寸，随后转为一场持续整天的大雨，并延续到晚上。因为我们当天要外出旅行，所以对这个天气状况格外留意。与此同时，我一直在留意这段时间的天气，并注意到在这十天期间，虽然有几次很轻微的降雪，但量都很少。实际上，天气异常温暖，使得两周前的大部分积雪都已经融化了。

2 月 12 日，星期六晚上，珍做了一个非常生动的梦，她觉得这个梦很重要，并希望赛斯在今晚的课程中能讨论它。稍后会在课程中详细记录。

课程是在我们客厅进行的。所有窗户都紧闭，虽然能听到一些交通噪音，但没有造成太大干扰。珍在 9:01 坐下并开始讲话，她的眼睛几乎立刻就睁开了。那天是情人节，珍心情很好，赛斯也是如此。珍在开始课程时露出了大大的微笑。)

现在，晚上好，我的情人们。

（“晚上好，赛斯。”）

你有没有把我称你们为我的情人记录下来呢？

原文发布源头：xiyushe.org

（“当然。”）

这可以作为一个证据，证明我偶尔也是一个富有同情心的人，而且我还能展现出极高的幽默感。

（此时珍的眼睛闭上了，她变得严肃起来，开始以较慢的节奏说话。）

现在，我们会在合适的时机讨论鲁柏的梦，等到他对此没有预期的时候再说。而现在，我想补充一些关于倒置时间和可能性事件的讨论。

如果你还记得，我们曾提到过，梦中的自己拥有它自己的记忆。它有所有梦中体验的记忆。对你来说，这可能意味着它有关于过去的记忆，而对于你们来说，记忆本身依赖于过去的存在，否则就没有意义。

然而，对于梦中的自己来说，所谓的过去、现在和未来并不存在，但它依然拥有你们称之为记忆的东西。这到底是如何可能的呢？

正如我之前告诉过你们的，所有经验在本质上都是同时发生的，而梦中的自己只是能够觉知到它所经历的所有经验整体。

（赛斯在第 41 节讨论过广袤的当下，当时还提到了基本实相的同时性。）

你们并没有觉知到你们所有的经验，因为你们是以连续的方式来体验事件的。因此，你们也只能以线性顺序觉知到自己的梦。你们几乎无法完全了解做梦的自己所经历的所有梦境，更别说领会它们的全部意义了。然而做梦的自己在相当程度上可以觉知到我们在这里称为“或然自己”（probable self）的存在。或然自己有点像梦中人格的双胞胎，因为无论是梦中的自己还是或然自己，它们的体验都未完全局限于物理实相的范畴。

这段百十字的天书有点绕，我们梳理一下。

人格是不真实进入伪装层实际参与经历的，我们把他比作项目经理，他隶属于主人格旗下。人格手下是从人格中分化出来的人格片段，每个人格片段专门应对一个角色，并且反复经历相同的角色，直到全然领悟这课业面向中蕴含着的道理、难点、找到最优解。所以人格片段实际就是各部门中下属的、负责实操的业务员。

业务员背负指标与任务，必须完成、不限时间与次数，但难点是无论自己还是高层，其实谁都不知道具体该怎么才能做到。

人格作为众多人格片段的项目经理，他承接来自主人格下派的任务，而不同的主人格们隶属于存有。存有就是董事长，他的要求很简单：壮大与发展自身，具体怎么做、怎么能做到，他不管。主人格们每个分管不同的意识领域，同时向全面展开发展，让全体意识尽量始终保持相对认知平衡。主人格就好像分公司的经理，不同分公司之间形成产业链。

人格拿到主人格指派下发给自己的具体任务后，会据此规划细节，在梦宇宙的矩阵体系中寻找能提供了解、了悟、印证这一“无明”的角色存档。

无明：佛教用语，指想不明白、理解不了、尚不认知、察觉不到的自我问题点。也叫自我意识发展的卡顿点。就好像老师说本学期我们学微积分和非线性代数，你连这俩名词都没听说过，这是无明；比如老婆问你：“你总是道歉，你倒说说你哪儿错了？”然后你说了一堆，

原文发布源头：xiyushe.org

她更生气了，这也是无明；你学着别人做买卖结果血本无归，你责备员工不努力、怨恨时代没机遇，这还是无明。

人格在梦宇宙的电子矩阵体系里，搜索寻找符合要求的人物角色，并派遣自己的分身片段进入与体验那一角色的一生，尝试获得其经验，并一次次透过修正人生路径、剪辑故事情节、篡改故事内容与发生的次序，尝试找到当前角色的最优解。以绝对聪颖智慧的方式完成人生剧，以豁达安宁的心境、饱满充盈的能量，回归融合到本体，并带回那一界面中各种特有的技能技巧、认知经验。

人格做为项目经理，协调与辅助自身的或其它人格旗下的平行人格片段们，相互展开协作。多个人格片段可同时进入同一时代的舞台，演绎相杀相爱的多个互动角色，借此达成对等体验。这形成“剧组”，剧组内的成员在不同剧目中交替扮演不同的角色。

接下来就是由此形成的多重自我。

犹如游乐场里碰碰车一般的肉身我，谁上车谁就觉得这车是我的，把碰碰车当我。

角色头脑我，犹如单机内的硬盘——本机当前用户的操作系统、存储资料、常用程序，都单独存于一个分区内，供此用户调用。

角色我，也就是我们常说的心识心思，它就像是公司给管理层配的司机，有自己的认知、个性、理念、嗜好，又要拉着自己不认识的“领

导”四处跑。不过有时也很会欺负年轻的新领导。

人格片段或叫神魂我，专职负责进入梦宇宙的伪装层内进行实操，是本真自己的一部分。角色我被赛斯叫做自我，而人格叫自己，人格片段叫内在自己。当然往上细数还有更复杂的体系，随着后续课件我们会逐一涉及。

讲了这许多，回归正题。

我们可以看到，在今天的课文里有“做梦的自己”、“梦中的自己”、“有意识自己”又叫做“或然自己”，还有“做梦的人格”。

已知：这个“做梦的自己”就是“有意识自己”，“或然自己”对于“做梦的人格”像是双胞胎的自己，“做梦的自己”不是“或然自己”。

问：这几个自己相互是什么关系？

做梦的自己有它本身的记忆，记得“所有”的梦中的经历。“做梦的自己”就是“有意识自己”。对于做梦的自己来说，它看待时间没有所谓的“过去、现在和未来”，它同时对梦宇宙中不同时代剧的角色经历与梦境经历全知全觉。对于“它”来说，在所有位面上不同时代中的情景剧同时发生，而这些情景剧都是梦宇宙中的一个梦。这个“做梦的自己”只不过是能在更高的全局观中无漏地同时觉知到所有人格片段所经历的全部。它位于广袤的当下中。

原文发布源头：xiyushe.org

角色是以连续的一维线性方式经历事件的，所以不可能会全面地觉知自己的经历。角色我以连续性的方式觉知梦宇宙中的一个连续的梦境，这梦长达百年还是仅仅一夜，对做梦的自己来说没有差别。就好像两分钟短视频与八十小时的连续剧，都能带来领悟所需的知见。

角色我很难理解“做梦自己”的“所有”梦境经历，只勉强熟悉自己当前角色接触到的那一点点含义。这个在“做梦的自己”就是“有自我意识的自己”，这个“有自我意识的自己”又可叫做“或然自己”——统合了所有可能性的自己。“或然自己”对于“做梦的人格”有点儿像是双胞胎。无论“做梦的人格”还是“或然自己”，两种不同层次上的经历，都不在角色肉身的伪装实相范围内出现。

或然自己就好像是编剧，而实现创意转变为可视经历的则是那个造梦的自己即导演，两位都在缔造梦，却从未出现在这个或那个梦中。

（珍现在的声音变得有些沉重。）

做梦的自己和可能性自己之间始终在进行着信息交流，特别是梦中人格从或然自己那里接收了大量信息。这些信息通常会被梦中人格编织成梦境戏剧，用来提醒潜意识某个事件可能的危险或成功，而这些事件是潜意识正在考虑是否适合作为物理实相的一部分加以显化的。

编剧写出剧本，导演拿去排练试演，然后告诉编剧演员和观众的反馈，编剧依此一遍遍地修改剧本中的情节与人物表现。导演在舞台剧进行时，会不时透过耳机告诉演员下面需要注意些什么。这提示被角色觉

知成梦或某种预感，角色我凭借自由意识，可以选择重视这提示或对其无视。

有些人肉身当家，只在意食色大欲、肌肉皮相；

有些人头脑当家，逻辑理性或情绪好恶；

有些人心识当家，看重名利爱情、寿命尊荣；

有些人神魂当家，看重智慧觉知、经历领悟；

有些人选择避世，随缘洒脱，无欲无求；

有些人请他人当家，让灵体附身，自己旁观；

有些人可以学会平衡各方利益，成为兼听则明的君主，做到兼顾权衡发展。在市井、在朝堂经历自己本角色当历经的，并从中品悟出这一生当觉知的道理。

有些生命经历对于角色来说是被指定要去经历的，因为存有在挑选角色与选择剧情时，觉得那是它想要获得的体验认知，是适合于肉体现状的指定事件。是有一定概率在经历过程中或后，获得所需领悟的。

换句话说，自我并不了解或然自己，但潜意识的某些部分却非常熟悉。因为像或然自己一样，潜意识也知道自己存在于倒置的时间系统中。潜意识能够感知到许多自我无法接受为物质实相的实相，并且会对许多自我完全无意识的刺激作出反应。

原文发布源头：xiyushe.org

对于自我来说，过去、现在和未来是明确的实相。记忆对自我而言意味着一个已经不再存在于物质实相中的过去。因此，当我说做梦的自己记得其梦境体验时，我的意思是它在扫描其当前的存在。它是一个同时性存在，生活在广袤的当下。

对于角色我来说，记忆是自身经历过的那些所谓过往经历，而“做梦的自己”却拥有不依赖时间线的认知与觉察能力。这种能力是因为它并不置身入梦宇宙中，所以它能同时看到所有人格片段上演的舞台剧。

不管剧情涉及到哪个星域、种族、年代、人物，作为编剧的它，对角色后续“大概率”要经历什么心知肚明。随机意外因自由意识经常出现，这样过程充满让人期待的惊喜与惊吓。但它很清楚万变不离其宗，哪怕剧情尚未发展到那一步，哪怕该角色此生此次的经历未能激活那完美结局，这都不要紧，多彩排几次就好，反正时间是无限的。

所以在某种程度上这个做梦的自己“梦者”，作为存有它更期待着，某个人格或片段能做出让它意料之外的壮举，带来意想不到的突变，打破现有格局内的循序，找到变革的方向。而这一切种种可能，不会发生在按部就班的大概率事件里，只能由或然事件引发。但如果没有按部就班的阶梯性培养机制，就不可能出现“个把”让人惊艳的“天才英俊”。所以基础教育还是要搞好的，但又不能死板到扼杀“或然性”的萌发成长。

Y5-4-233.3

对于或然自己（probable self）也是如此。如果没有或然自己所经

历的经验，以及通过梦中人格传递给潜意识的信息，自我在物质实相中将很难做出任何决定。

自我并没有觉察到那些持续输入的信息，通常情况下它也无力处理这些信息，因为自我的所有专注力必须用来维持和操控物质实相。

我们需要许多年的时间才能完全厘清这个主题的所有信息。你们还需要理解，或然自己在每次转世或物质化的过程中都在运作，它掌握着数百万种可能的情境和条件，能够基于此做出价值判断。

如果到这里你没能绕明白，可以简单地把或然自己看做是黑帮里总出坏主意的狗头军师，每天总嫌事不够大，点子都是他出的；而做梦的自己就好像是黑帮傻老大，听军师怂恿后，就派小弟们去拼命出任务，搞不定就别回来——别问我要怎么搞，我要是知道还叫你们去干嘛？

而大多数在街上混的小弟，根本就没见过老大，更别说那幕后师爷了。这些苦逼文化水平低，没什么思想和主意，大多数时候都是接到电话就去执行，没事的时候就是吃喝泡妞数钞票。

上图文字：

原文发布源头：xiyushe.org

人格片段：“我不去，打赢了是你计谋好，打输了是我本领差。”

角色我：“就是，就是，二哥，那孔明一肚子坏水，不如二哥今后听我的主意。”

做梦的自己：“贤弟，军师让你去你就去吧。”

或然自己：“我又有一个好点子，或许这次能成。”

（要理解这里所暗示的复杂性，可参考第三册中的第 88 节课，赛斯在其中部分阐述了潜意识的结构。）

自我根据它的意愿选择是否将某个特定的或然事件作为物质实相进行体验，而或然自己并不做出这样的决定，它仅仅传递自己对事件的经验数据。

这些信息通常会通过做梦的自己传递给潜意识，潜意识对与其紧密相连的自我有着深入的了解。潜意识在这里会进行自己的价值判断，并将这些判断传递给自我，但最终的决定仍然由自我来做。

在某些情况下，潜意识会直接做出决定。然而，由于各种原因，自我有时会拒绝做出决定。有时，即使自我已经做出了决定，潜意识也会因为决定显然不明智而进行更改。

“自己”远远超出了你们所理解的心理结构，而你们的心理学家才刚刚开始对它有了一点初步的了解。

多重自我是一个复杂的决策群体。坐在龙椅上的角色我，看似当家却经常不能做主。在幕后有拿大主意的，在头脑里有出主意的，不时情绪上头了还经常谁的都不想听！要是搞不好让宦官掌了权，皇上每天吃喝玩乐昏聩无能，不理朝政，就算偶尔拿个主意也不太知道，这到底是自己的真实想法，还是耳根子软，又被谁有一句没一句地给教唆了。

我建议休息。

（9:29 休息。珍说这是她第一次在休息时保持解离状态。她的声音比平时沉重，语速最终变得非常快。在幽默的开场后，她的眼睛一直闭着，也没有抽烟。

珍说，通常她在传述时会抽烟，但这次她“收到了一个信息”，让她别抽。这种信息与她口述的其他内容同时传递。她没有感受到有力量阻止她去拿烟，但也没有觉得自己可以随意去拿。

在第 222 节课中，赛斯要求珍在实验期间不要抽烟。有时候他很严肃，但大多数时候他以幽默的方式提到珍在这些课程中抽烟的原因，比如在第 31、32、147、148、149、150、151、222 节。

当珍再次开始讲话时，她在抽烟。此时她的眼睛开始频繁睁开，眼神深邃。她的语速放慢，声音恢复正常。9:39 继续。）

现在，你们可以通过催眠接触到或然自己，但这需要极其优秀的受试者和操作者。不过，或然自己往往不会被识别出来，因为在物质宇宙中没有任何证据可以证明它所提供的信息。然而，这并不会成为太大的问题，因为它极少被真正触及。可以说，它“位于潜意识的另一侧”。

原文发布源头：xiyushe.org

当你从或然自己所处的框架去理解时，它传递的信息在内部是自洽且连贯的，但这往往是最初唯一可见的线索。据我所知，或然自己还没有在任何催眠实验中被真正接触到。不过，在一些分析治疗的梦境记录中，它曾被人们短暂地瞥见，但并没有被认知为自我的一个独立的部分。

做梦的自己作为自我体系中的老大，经常被灵性探究者发现其存在，但它的双胞胎，躲在幕后出馊点子的“或然自己”，因为几乎没人知道它的存在，也就没有追溯的问题会指向它，所以在灵学认知体系里，几乎没有谁涉及过这个幕后推手的主谋。但就是这个不被我们认知的家伙，却真实地在把控着幕后的一切，只为了能触发与经验到那万分之一的“或然开朗”。

需要理解的是，这些自我的不同层面存在于每次转世中。在人格通过不同的生命显化时，只有自我（ego）和个人潜意识的层面会展现出新的特征，而自我的其他层面会始终保留它们过去的经验、身份和知识。

事实上，正是因为潜意识深处保留了过去生命的经验，才使自我拥有了稳定性。如果没有这些深层自我在过去生命积累的经验作为支撑，自我将很难与他人建立联系，社会的凝聚力也根本无法存在。

角色我作为角色的心智存在着，但它并不是人格片段，也不是存有的一小部分分身。角色我与角色同在，每一次有人格透过矩阵激活某一角色的人生人世剧时，角色我就随角色粉墨登场，在人格撤离后肉身归于尘土分解回意识能量微粒，角色我被归档回电子矩阵中。

参与转世剧的是人格片段，人格进入这样或那样的角色中，利用它们故有的故事背景与皮相造型经历自己被指派的任务主线。这些被新激活的角色，并非是一张白纸，每个角色都被无数人格使用过很多遍，种种人生经历全都被梦宇宙保存着，形成了角色可能性的矩阵，而或然自己却想通过熟悉这一角色，尝试找出未经开启过的或然事件与隐秘的完美结局。

角色不管被谁激活，都会依据其自身初始化设定，先走完标准化童年历程，完成角色塑形，让角色我可以具有相对的初始化稳定性。之后怎么展开命途就看人格幕后的或然自己是怎么拼接一个个故事线的了。角色我永远不可能和人格成为亲密至交，也不会和其所在世界中的其它角色真的有什么瓜葛。

对于人格来说，角色我就是一次性手套，角色我所处的世界，包括角色在内的所有人物都是一场春秋大梦。就好像一桌各色菜肴拼凑成的酒席，在几个小时后皆是粪土。

的确，在一定程度上，学习会通过基因以生物化学的方式传递，但这种传递只是过去生命所获得和保留的内在知识的物质化体现。人类主要是通过经验来学习，而这些经验本身也源自于过去存在中的经历。

人类这个有机体并不是在出生时就完全成熟，也不是突然出现，然后从零开始艰难地获取经验。如果事实真是这样的话，你们现在可能还停留在石器时代。

现在，确实存在能量波和转世模式的波，因为在你们的星球上已经经

原文发布源头：xiyushe.org

历过许多石器时代。在那些时代中，新的身份首次体验物质存在，并随着他们的进步，逐渐改变了地球的面貌。

不同意识成熟度的人格，会按自身的能力进入到不同的时代剧中。这些时代剧同时发生着，时代剧中的角色，一遍遍地被不同人格激活与使用。所谓的历史并没有过去，所谓的未来也早已发生。不同时代剧中的生存难度是不一样的，剧情主题与背景主题也各有千秋。

随着人生复杂度的增高，角色的难度也会慢慢提升，这要求人格有能力驾驭这一角色应对更复杂的环境，包括人文环境、生存环境、时空环境、文明环境、地质环境等，这些因素构成了角色故事线的时代背景环境，也决定了角色的大概率剧情遭遇。

上图文字：请选择出生地，请选择出生年代，请选择家庭背景，请选择人物性别

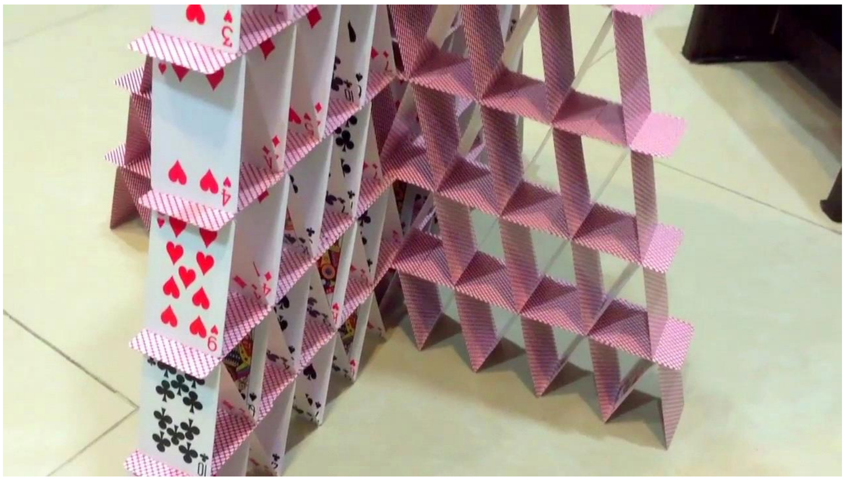
他们以各自独特的方式改变了地球的面貌，而不是按照你们现在的方式去改变。不过，这个话题会在以后的课程中再详细探讨。

然而，从根本上讲，所有这些变化几乎是在一眨眼的时间内发生的——当然，这是相对广袤的当下而言的。但所有这些变化都是有目的和意义的，都是基于成就与责任的原则。

每一个“自己”的部分虽然在很大程度上是独立的，但仍然对其他部

分负有责任；同样，每一个完整的自我或个体在行为和决策上虽然具有高度独立性，但也对所有其他个体负责。

正如许多自我的层面构成了完整的自己一样，许多“自己”也组成了一个复杂的整体———个完形，而你们对它几乎一无所知，我现在还没有准备告诉你们更多内容。



每一个人格，每一个人格片段，都具有独立意识，但又是自我群体中的一员。个体的行为会即刻实时地对整体产生正面或负面的影响，故而整体会竭尽全力地帮助每一个个体尽快完成自身的意识成长。当然如果有那种确实烂泥补不上墙的，就会从全我序列里开除出去。人格与人格片段在经历生命剧时，不是在游山玩水地休闲，这确实是一场被精心设计的考验，其中蕴含着存有渴望了知的自我意识短板，即无明所在。

当然一般稚嫩的小灵魂，首先要完成自己的义务教育课程，即大概率事件，才能开始挑战或然性事件。大概率事件都是被无数前人经历过的角色与时代剧，内容平顺安稳，没有大的无常动荡。

那些爱了不爱了、失业了成名了、病了康复了、涨工资了评级没自己

原文发布源头：xiyushe.org

了的鸡毛蒜皮，根本就都不叫事。其实对于我们的编剧来说，这个或然自己就连看待角色的生死也不过是和呼吸眨眼一样再普通不过的起落兴衰，和一年花开果落没什么两样。

而人格却要在这样的情景剧中，利用尽量少的转世次数，尽快达成自己的课业学分，完成预设的考验，达成必要的心智成熟度。虽然蹲班没有次数的限制，但您都十五六了，还在小学五年级，无法进入毕业班，就有点儿那个了。

Y5-4-233.4（D39、E33）

（9:55 休息。珍的出神状态相当不错，她说她几乎没有意识到什么，除了声音。总体上，她的节奏不错，声音保持在正常水平。她的眼睛偶尔睁开，期间还抽了烟。

赛斯之前提到过“灵性完形”（psychic gestalts），并在一些课程中给出了关于它们的零星信息，这些信息通常与上帝概念相关的资料一起出现，参见第 31、66、81、95、96、97、146、147、149、135、151 节等。

现在是时候进行第 39 次伊斯实验了。像往常一样，珍闭着眼睛坐着，右手放在眼睛上。她的声音平静，伴随着多次短暂的停顿。10:08 继续。）

现在请稍等片刻，让我们准备伊斯博士的材料。

一个吊灯，有四个大灯泡，中间还有小灯泡。现在，出现一个绿色的物体，矩形，像一本书的形状。书架上的第四本书与灵媒相关。之前有对一场洛奇与另外两人参加的特殊降神会的描述。（停顿。）

书中描述的降神会由一位黑发中分的女士主持。这里也与伊斯博士的通灵书有联系，是他自己的书。

他最近与一位同事有书信往来，或者那个人给他写了信，亦或是伊斯博士强烈地想到这位同事。

某处有分歧，与两个男人有关。这不是伊斯博士与你和鲁柏会面时提到的那个分歧。（10:15 停顿——见第 169 节。）

伊斯博士自从给你写信后进行的某些测试结果相当显著。

如果他自己没有亲自进行这些测试，他也非常清楚这些测试存在，结果非同一般。

他心里想着 3 月 2 日这个日期，为计划中的某个事件。

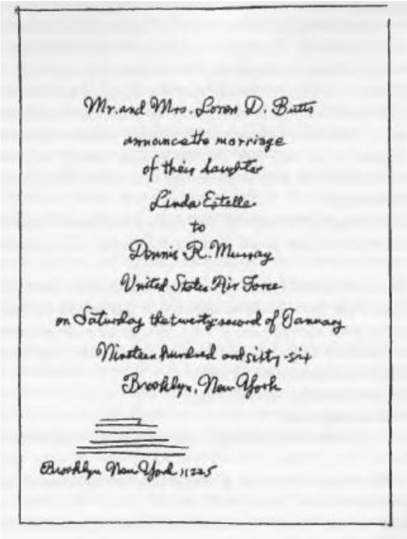
信的内容如下：如果计划不变，我将在 3 月 2 日与你见面。会面将在奥斯威戈进行。这封信是某人写给伊斯博士的，涉及一系列测试。我认为是催眠实验。

现在，约瑟，你有测试给我吗？

（“有。”

第 33 次信封实验：我将我侄女婚礼公告的第一页裁剪下来，夹在两张 Bristol 卡纸之间，并按照惯例用双层信封密封。公告是黑色印刷，背面空白，边缘有盲压浮雕装饰。

原文发布源头：xiyushe.org


Mr. and Mrs. Loren D. Butts
announce the marriage
of their daughter
Linda Estelle
to
Dennis R. Murray
United States Air Force
on Saturday the twenty-second of January
Nineteen hundred and sixty-six
Brooklyn, New York

Brooklyn New York 11225

第 233 节第 33 次信封实验婚礼公告示意图

10:17。我把信封递给珍；像往常一样，她闭着眼睛接过信封，把信封按在额头上一会儿，然后放到膝上。）

请给我们片刻时间。这需要我花一点时间来调整焦点。

我感受到的印象如下：颜色条纹。与一张照片有关，某个盛大的活动，比如舞会。

一个入场，和一个时间表。与三个人有关，第四个人没有在场。一个开始，将碎片拼合在一起。4，数字 4。与一位年长男性有关。

一场意料之内的干扰，以及一个预期并希望得到的结果。

还有这些印象：两座房子被草地隔开。数字 3、4、5、6。6 很重要。事情发展得太快。11 月，63，还有一封你们不满意的信。与某件事的两次联系，和一个围成一圈的 5。

我建议你休息一下。

（10:25 休息。珍像往常一样处于解离状态。在进行这两个实验期间，她的眼睛一直闭着。她说自己试图避免将个人联想带入与信封实验相关的数据中。

在珍打开信封之前，我先将信息读给她听。珍指出了三处她在赛斯的信息中产生了个人联想的例子，但如果她表达了这些联想，结果都会是错误的。

如前所述，测试物是我弟弟洛伦的女儿琳达与纽约布鲁克林的丹尼斯·莫瑞的结婚公告第一页。赛斯再次和我们一起回顾这些信息，因此下面首先列出的是珍和我自己得出的联想。

“颜色条纹。”这一点对我们来说没有特别的含义。

“与一张照片有关。”我们认为这是指我弟弟在婚礼上拍摄的彩色照片。上周日我们在宾夕法尼亚州赛尔的父母家拜访了他，他本来预期会带着彩色照片；然而，令人失望的是，照片还没从冲印店送来。

“与某个盛大的活动有关，比如舞会。”这是指婚礼，而不是舞会。

“一个开始。”琳达是新教徒，她在布鲁克林的一座教堂里嫁给了一位天主教徒。珍说，她觉得这个“开始”指的是罗马大公会议最近做出的决定，允许新教徒进入神坛区域结婚。我的弟弟洛伦告诉我们，这个决定如此新颖，以至于他的女儿是该教堂第一个以这种方式结婚的人。

“一个时间表。”我的弟弟和他的妻子乘坐巴士前往布鲁克林参加婚礼。因为周末时间紧迫，婚礼日期从 1 月 23 日星期日改为 1 月 22 日星期六，以便他们能及时返回家中，并赶上 1 月 24 日星期一的工作。幸运的是，他们因此避免被冬季的第一场大暴雪困住。婚礼公告本身就是一个事件的时间表。

“与三个人有关，第四个人不在场。”我们认为这太模糊，可能是指我弟弟、他的妻子和他们的女儿，而新郎是那个不在场的第四个人。

“一个入场，把片段汇集在一起。”我们认为这是指琳达的婚姻。赛

原文发布来源：xiyushe.org

斯使用“片段”一词让我们想到婚姻可能涉及转世的动机；但当赛斯继续讲话时，我没有想到要问他这个问题。在非常早期的课程中，赛斯开始用“片段”来指代存有显现的每一个物质人格。

“4，数字 4。与一位长者有关。”这可能是指新郎的父亲；他比我弟弟，琳达的父亲年长许多。后来，珍告诉我，这指的是我弟弟洛伦，琳达的父亲。

“一场意料之中的干扰。”我们认为这是指琳达的外祖母对这场婚姻的不赞同。大家都知道，她显然不支持这桩婚事。

“一个预期并希望得到的结果。”当然，琳达确实是想结婚的。

“两座房子被草地隔开。”这对我们来说太笼统了。

“数字 3、4、5、6，6 很重要。”我们并没有特别理解这些数字的意义。

“太多太快。”1963 年 11 月，非常准确地指向了琳达，但出于她个人的原因，这里无法详细解释。这些数据可以提供给任何想要研究这些实验的人。数字指的是 1963 年 11 月；在那个月份，琳达经历了一场对她来说非常强烈且独特的情感体验。

“一封你们不赞同的信。”这是指琳达的母亲在 1 月 24 日写给我和珍的信，信中告诉我们琳达于 1 月 22 日结婚的消息。

“与某事的两次关联。”这是赛斯对涉及琳达个人事务的另一个准确的描述，由于同样的原因，这里无法解释。顺便说一下，在这个实验中，赛斯提供的三条未解释的信息恰恰是最准确的。

“5 在一个圆圈中。”这对珍和我来说没有任何意义。

赛斯继续时，我们正在讨论这些信息。他最初的几句话与上面提到的

三条未解释的信息有关。他似乎想继续讨论一段时间，所以我开始提问。珍戴着眼镜，偶尔睁开眼睛，10:40 继续。）

……那个 6，很重要，但没有清楚解释。我只是想说出现了两个六，表示 66。

（1966 年出现在婚礼公告上。

“我们对信件的解释是否正确？”）

信件指的是那女孩结婚的最初通知。约瑟对此并不认可，顺便说一下，鲁柏也没有。

（赛斯进一步解释了未能解释的三点：“太多太快”、“11 月、63”和“与某事的两次关联”。

“‘5 在一个圆圈中’是什么意思？”）

抱歉？（我重复了问题。）

这些只是鲁柏潜意识的扭曲。不过，“颜色条纹”确实指的是你们所说的五彩碎纸。这些纸条颜色丰富，呈条状。

这次表现并不是我们最好的一次。不过，总体而言，我们表现得越来越好了。鲁柏也放松了一些。

（“我们对照片的解释是否正确？”）

是的。

（“那你提到的‘入场’呢？”）

确实如此。这指的是祭坛的布置。‘开始’指的是婚姻，但也指教堂里的新传统的开始，第一次允许新教徒进入神坛区域。

原文发布源头：xiyushe.org

（“与某事的两次关联？”）

也指的是 66 或两个 6。我恐怕字面理解了这个信息。

（“你提到的年长男子呢？”）

年长男子指的是新郎的父亲，主要是因为你们周日的讨论。

（“那数字 4 呢？”）

数字 4 指的是婚礼公告中提到的女孩和新郎的父母。

（“我们对‘干扰’的解释是否正确？”）

是的。

你们对‘重要事件’和‘舞会’的解释中，确实有些扭曲。鲁柏联想到的是婚礼服装，而不是舞会。

（“我们对‘两座房子被草地隔开’的解读是否正确？”）

是的。

（我之前没记下来,但我们认为赛斯在这里提到的是我父母的家和隔壁的房子。这个联系有些牵强：我的弟弟是新娘琳达的父亲，她是一位新教徒，嫁给了一位天主教徒。星期天，我弟弟正好在我父母家，而住在隔壁的邻居是天主教徒。

“那数字 3、4、5 是什么意思？”）

这是为了引导我，或者引导鲁柏，想到数字 6。我看到了两次数字 6，这使我认为它非常重要。在处理数字时，我使用这个技巧，并且过去也曾用过，我会大声数到我想要的数字。

（“你曾经这样对约翰·布拉德利做过。”

见第 204 节。当时赛斯使用这个方法来确认约翰从公司获得的加薪。)

确实如此。这个方法对鲁柏有帮助，但很快我们将不再需要它了。

现在，《命运》杂志的文章将会卖出，前提是鲁柏遵循已经为他设定的路径。

（如上节注释中提到的，《命运》杂志联系了珍，关于她的信封实验文章。她现在已经写好了第一稿。虽然赛斯上面没有详细解释，但我们觉得，如果珍坚持她的计划，这篇文章将会卖出。

接下来是珍记录的梦，摘自她的梦笔记本。珍认为这个梦很重要，并希望赛斯今晚会讨论它：

我梦见我躺在床上，罗在我一边，另一边还有一个男人。没有痛感，骨盆处有运动，我生下了一个婴儿。有人，一个医生，举起了两个婴儿，双胞胎，我有些幽默地想：“哦不，双胞胎！真是太多了。”我的意思是，这么多年没有孩子，现在突然有了两个！后来，虽然我不确定，但我想医生安慰我说，只有一个婴儿。医院，或无论它是什么，位于我童年时期纽约州萨拉托加的邻居丽兹的老房子附近。我很高兴分娩是如此容易而且无痛。）

这个梦代表了多个层面的信息；在表面层面上，这表明对分娩的恐惧不足以阻止她。在另一个层面上，它意味着未来会有两个看似独立的努力或成就，但后来会发现它们实际上是一体的。

这些事情尚未发生，它们代表着一种从潜意识中重生的过程，或者一个新的开始。这将在今年春天发生。

在梦中，我代表了其中的一个人，而你则代表另一个。这件事情将从多个角度来看都十分有益，象征着一次创造性的努力。

原文发布源头：xiyushe.org

他起初会认为这涉及到两个努力，然后会意识到，实际上这两个努力是一体的。他看到了一个女婴，因为这个成果将来自直觉和心灵，而不是逻辑推理。

他将在自己的生日附近经历重生。这是使用出生这一象征的另一个原因。

（“你指的是怎样的重生？”

这个词让我想知道赛斯是否在指珍的另一世；过去，他曾多次强调我们现在的物质生命是我们俩的最后一世。

我们不确定赛斯指的是珍的 ESP 书的出版，还是以某种方式开始另一件事。ESP 书定于 5 月 16 日出版，珍的生日是 5 月 8 日。而且，这本书中多次提到赛斯和我。珍现在说话很快，我没有打断她，让赛斯进一步解释这一点。她 38 岁，我 47 岁。）

这个产物不来自痛苦，所以他在梦中没有感到任何痛苦。它将源自心灵的运动。这仅仅象征了他在我们的帮助下，会催生出另一个创造性的计划。

现在，我向你们表达我最深的情意，来自你们的情人。

（“你也是。”）

如果我们并不是完全充满爱心和浪漫花朵，那就让我们说，过多的爱心和花朵也可能变得有些无聊。

无痛地顺产双胞胎，新生儿是女婴，代表了没有阻碍的新成长得以展开，并且是在灵性觉知力上。赛斯与鲁柏两个看似不相干的个体，却其实同时为同一个主人格的意识面向做出自己的贡献。而这一过程没

有痛苦且收获颇丰。

（“是的。晚安，赛斯。”11:01 结束。珍说她的解离状态非常好。她的眼睛时常睁开，在中途她好像要戴上眼镜。她的语速不错，但声音听起来有些疲倦。她说这节课结束时她确实感到有些累。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-234.1

第234节

前情摘要：

(赛斯在两周前告知，后续剧情中我们会遭遇一场大雪。十天后，非常罕见的雨夹雪袭击了城市，恶劣天气持续了整个周末。

珍和我这周本打算旅行，所以持续关注着天气预报，但气象局没有提前说会有恶劣天气。确实，天气一直非常温暖，两周前下的雪已经大部分融化，只偶尔有零星降雪。

2 月 12 日星期六晚上，珍做了一个非常生动的梦，在梦里珍体验到了生育分娩的过程。她认为这是非常重要的梦，并希望赛斯解梦。）

赛斯：

鲁柏做了个出乎预料的梦。

珍学会了记梦，并且每天把内容都记录在本上，这为还原细节提供了可靠的依据。

(“我梦见自己躺在床上，罗在我一侧，另一边还有一个男人。骨盆有些运动，没有疼痛，顺产完成，婴儿诞生。医生抱起来两个婴儿，居然是双胞胎。我想：天哪，双胞胎！这太过分了！多年没生孩子，现在一下来俩！医生在安慰我的情绪，说照顾好一个孩子就好。我感觉产房是靠近我童年居住过的地方萨拉托加，那是邻居丽兹的老房子。

我很高兴整个分娩过程是如此容易，全程顺利无痛”。)

他做的梦，在几个层面上同时传递着不同的信息：

最肤浅的层面，代表了鲁柏接纳，作为女性肉体生个孩子不是对他发展的大妨碍。

另一个阶层昭示着未来的趋势，起初看似是两个独立的个体在各自为生存努力，相互间没有连接，且各自独立获取自己的成绩；但到最后会发现彼此需要融合为一，用统一的成绩来计算成就。

这到现在还没有实现，但梦中揭示了一次“重新”起源的开始，是从潜意识中获得的新起源。这将在今年春天时开始被触发运作。在这个梦中，你代表了两个人中的一个，而我是那另一个。这件事从任何观点上看都是很有利的，寓意一个创造性的努力被开启。

鲁柏在两个方面上同时努力着，并且将会意识到，看似相对的其实却能统一。那女婴代表了灵性的直觉，而男婴则是理性的逻辑。

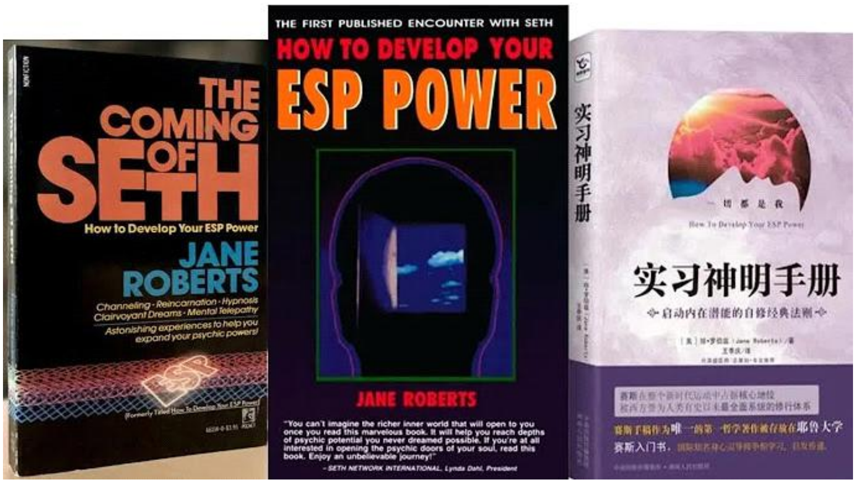
鲁柏大约会在珍生日那天之后，开启人生下一个段落的故事主线，获得“重生”。这就是为什么珍会梦到“生孩子”这个象征的另一个原因。

一切都会有如瓜熟蒂落般丝滑没有痛苦，这将来自于灵性的运作。在我们的帮助下，鲁柏将要传递更多的资料，完成另一个创造性的投射。

珍的书会被出版，珍的生日是三个月后的 5 月 8 日，这本 ESP 书预

原文发布源头：xiyushe.org

计送到书店会在 5 月 16 日。今年珍 38 岁，罗 47 岁。



现在对“时间系统”和“或然事件”做出讨论和补充。

“做梦的自己”有它本身的记忆。它记得“所有”的梦与其中的经历。

人类认为记忆是已逝的过去，记忆的本身取材于过往的生存，这点确实不假；然而你们要知道，只有在一维单向线性时间中的角色我是如此看待实相的。

对于“做梦的自己”那个“造梦者”来说，角色认知中的此类“过去、现在和未来”其实并不存在，但造梦者却具有你们所说的记忆。因为所有的经历，从根本上来说是同时进行着的，而“造梦者”可以同时做梦觉知到所有自己分化出的意识面向，所有看似独立的意识触须都实时把经历同步上传到它那里，汇总成全面对等平衡的经历。造梦者存在于“广袤的当下”中，那是梦宇宙之外的广袤实相。

在梦宇宙内伪装实相层中的你们，是以连续性的方式经历自己的人生

事件，所以不会也不能全面地觉知到你要去经历的所有。就好像影院里的观众不知道十分钟后的剧情内容，但编剧、导演和演员们却对所有剧情都了若指掌。观众对故事情节的记忆取决于自己已经看过的内容，而编导对故事情节的记忆其实在影片拍摄前就已经存在。

角色仅仅以连续性的方式觉知到自己一生经历的“梦境”。但单一剧情中的某一角色很难获悉与了知，造梦者在梦宇宙里透过电子矩阵同时营造与展开的所有梦想。这些被同时展开的所有“梦境”经历，角色我只能勉强熟悉它们中的极小一点点含义与用意。在相当的程度上，这个在“做梦的自己”就是“有自我意识的自己”[conscious of self]，这里我们把“有自我意识的自己”又可叫做“或然自己”[probable self]。

“或然自己”对于“做梦的人格”有点像是双胞胎，一个出主意、一个主持片段体们去经历。无论是“做梦的自己”还是“或然自己”，这两种意识经历都不完全发生在“肉体实相”的范围之内。“或然自己”与“做梦的人格”出自同一个母体，却发展成台前幕后两个平行存在。

在“或然自己”和“做梦的自己”之间，总是存在着给予和获取，因为实际负责“做梦的人格”从“或然自己”那里拿到剧本，然后“角色我”就会被暗示去触发某一看似“无常”的“或然事件”，并通过对这一事件进行经历的方式，接收大量的资料，最后尝试各种不同的

原文发布源头：xiyushe.org

解决方案，找到最优解。这个过程可以被人格片段重复无数次，直到获得应对难题的智慧。

每次在“或然事件”展开前，这个资讯通常会在梦中或恍惚状态下，提前通知角色我。这类内部通告是透过潜意识由内我传递给角色的，这被传说成预知梦。当然如果同一人格片段已经反复多次挑战同一难题，那就会在经历时感到似曾相识的既视感。

这种对后续剧情的提前预告，有时只是“电影海报”般的画面一闪，有时会出现犹如广告插播般长达几秒的小视频。人物原地呆愣之后恢复意识，好像经历了白日梦的恍惚。重大危险如果会危害角色的生命，而这一版角色不应在这个节点上体验死亡，就会被预警，引发角色的不安，或者安排让某些或然事件耽误角色的行程。

当然作为对等体验，有些危险与坎坷，如果被编剧梦者认为角色应当体验，并适合当前状态，就会安排这类指定事件成为角色无法规避的意外。角色我对人生的编剧那个“或然自己”是不熟悉的，但却可利用潜意识的通道与内在自我的某些部分取得意识交流，进而利用人格进入存有的意识网格，在同时性的时间系统中，察觉到那个幕后推手“或然自己”的存在。

角色我可借由人格片段逆向追溯到人格的母体主人格那里，再透过它的视角反观自己所处的梦宇宙，借此觉知到与本角色平行展开的其它许多不被角色我觉知存在着的实际平行自己，还有哪些平行我正在经

历、将要经历和经历过的人生事件还有蓝图实相，并且，借此可以学会对许多角色我完全不能觉知的“刺激”做出提前反应。

还是那句话：过去、现在和未来，只对角色我起作用，也只被角色我当成真实的实相。

角色我把能回忆起来的过往经历看做是记忆，因此，当我说“做梦的自己”对它“梦中的经历”具有非线性同时性的记忆时，我的意思是，“做梦的自己”检视了它设计的剧本而不是预知或预感角色的未来。在这里你们要知道“做梦的自己”是一个永远处于同时性中的自己。它就好像是一个伟大的导演，只要它愿意，任何时代与任何角色都能透过意识波在梦宇宙的电子矩阵中被它营造出来，并从矩阵的素材库里匹配出相应看似合理的世界历史背景与未来发展走向，让角色的舞台剧在一维时间线上看上去真实又丰满，充满使命感。当然在梦醒后没谁认为那是真的，但在梦里没谁认为那是假的。

对于“或然自己”设计的人生蓝图，里边包含着由大概率事件构成的角色人生流程，但“或然自己”却一心想要透过角色我不可控、不可知的特性，利用变数在无尽的重复尝试中，触发那连它自己都不知要如何谱写的“或然经历”。

于是“或然自己”通过“做梦的自己”在潜意识中向角色我不断提供信息暗示，暗中左右着一切，而这幕后的遥控又不构成“命令”，因此“角色我”有着凭借自由意识触发规划外“或然事件”的能力。

原文发布源头：xiyushe.org

但大多数的“角色”在梦宇宙里的物质实相中，只能利用自动维生系统活着，按照系统提供的流程演绎角色的所是。当涉及到任何一种决定时，角色往往将陷入选择障碍，表现为循规守旧犹豫不决。这时需要内我给出方向，甚至利用或然事件“踢”上一脚。

角色我一般不会意识到不断流入它的高维资讯。一般来说，没有练习过的角色真的做不了这件事，因为角色每天聚集的所有能量，都必须被用于维护肉体现状的操控。一般人能保持肉身状态的平衡就已经很不容易了。

这个“或然自己”它在操纵着人格的每一次转世，在它的指挥下，操控着每一个角色的人物塑造与物质化构成。要知道在矩阵中有数以百万计的可能性情况可同时发生，要依据规划在每一个人生节点上做出有价值的判断确实考验智慧。

这个“或然自己”其实也不做决定，只是传递它收集到的、各平行角色上传回母体的经历资讯。它并不用以某种方式做出什么判断。决策其实源自伪装层中，如果一个角色选择了接受，另一个角色就会被通知选择拒绝，就好像量子纠缠那样正负对应展开。完成这些对等经历当然要依赖于，之后要真切经历故事线的角色我，是否有能力或具备相应品质达成那一经历。

要知道“或然自己”不断给角色投送潜意识信息，而“做梦的自己”经常过滤潜意识的信息，角色我确实可以透过潜意识通道获得许多超

维知识。潜意识因此具有非凡的价值，这些被传递给角色我的信息不但经过了“做梦的自己”筛选过滤，角色我接受到后还会自己对这些灵感、直觉、梦境、幻觉信息做出自己的判断。

在某些情况下，为了确保角色按照蓝图发展、触发必要剧情，某些决定会在潜意识中就已完成。然而，由于角色我具有自由意识，在种种原因下，还是会常常拒绝“上边”做出的决定，然后依据角色自身当时的认知与情绪，做出自己的决定。在之后，人格会在潜意识里对角色的决定提出质疑，因为这个决定很明显是不明智的。这个拉锯的过程被很多人形容为脑子里有两个小人在争论。

角色我远比你们学者了知的心理结构更复杂，你们的心理学家仅仅对它所是的东西，刚刚开始了解。

研究者可以透过催眠接近这个“或然自己”，但这需要精妙的问题设计与深度催眠才能打开那层幕布。通过与“或然自己”的接触，你们可以了知到潜意识通道另一端的秘密。这一研究的难点在于，在物质宇宙中没有任何“存在”可与“或然自己”本身的状态相比对；也就

原文发布源头：xiyushe.org

是说，没有任何概念与词汇可以让你们理解它，故而人类无法辨认它是什么东西。由于你们经常触及不到它，所以也不会因它引发需要思考的“问题”。

这就好像你连“线头”的影子都看不见时，根本就不会忧虑怎么能把那“线轴”拉扯过来看个清楚。据我所知，至今为止还没有哪个催眠者在沟通中触及到过“或然自己”，但如果你坚持记梦，有些时候是可以在梦的记录里瞥见它的踪迹，但因为人们对它的存在没有概念，也就不会被认可为一个独立的其它自己。

人格片段经历一次次的转世，转世时可以选择不同的角色换着花样地展开经历；也可以使用同一个角色，直到熟能生巧地在其中找到妙处。在人格进入肉身完成转世的物质化过程中，角色我和人格片段会与上次有所不同，哪怕使用同一个角色也会采用新的特征。相由心生，气由慧华，人格的意识成熟度、觉悟水平、认知理念，决定了角色皮囊的轮廓外形和气质底蕴。进入角色的人格片段可以访问其他层面的自己，读取它们的经验与经历、访问本体的知识。但角色我却没有这个权限。不过当角色我完成与内我合一的意识觉悟后，就可借由人格访问这些资源。

角色我因部分地接纳透过潜意识与内在意识保持交流，因此可以被内我的积淀所影响。角色我可以在肉身的逻辑脑中不知道自己累世中的各种故事，但几乎所有人都在潜意识里明确地知道，自己有其他的

“身世”存在，那是更深层面上自己过去的经历。

如果角色是个绝对唯物主义者，它几乎不可能与其他个体有关系，并且很难真的认可社会凝聚力的存在。因为死亡随时可以发生，在短暂的生命里一切利己的挣扎和利他的奉献，都显得毫无价值与意义。就好像在浪里堆沙塔，在烈日下堆雪人，在寒冬播撒春苗。

能力、知识、智慧水平的传递的确是通过基因、以生物化学的方式传递，但基因的组成和表达、每一枚粒子如何排列、每一个信息是如何被写入基因中的，你们的科学家在认知上并未找到方向。再说一遍，经历的单一线性时间，只是伪装层中的梦，依据因果律构建出的认知体系，都因线性思维的逻辑方式被扭曲了。

人格确实能从过去经历过的生命经验中取得并保持内在知识，并把生存技巧和智慧水平带入新的肉身中，但这和其在舞台剧中的父母没有你们现在认为的那种遗传关系。在角色中进驻了怎样的人格，就会表现出怎样的性格与智商水平。

人类的学习主要通过经历，并且这个经历源自于其他经历过的生存历经。想要通过避世的方式，脱离人生经历，达到不再转世入世的目的，是没有收益的。没有哪个孩子在自家的地下室里躲避着上课和考试，就能因此拿到博士学位。

人类的有机体不会呈现跳跃式的完全成熟，昨天的婴儿明天不会成年。

原文发布源头：xiyushe.org

同样的道理，人格也没谁会第一次降生到这一伪装位面上做人就直接挑战复杂的生存模式——哪怕无知地选择那样的角色，系统也不会提供支持。

人格费力地开始它的第一次人生经历，获得经验的尝试，往往会选择相对简单的石器时代。的确在梦宇宙的电子矩阵中有以能量波形式呈现出的“转世模式波”，在你们行星的矩阵资料库中一直存在着许多不同版本的石器时代，新的稚嫩的本体在那里开始他们使用肉身的最早生存经历，慢节奏，小部落、简单的采集与狩猎、短暂的生命体验，让那人生难度并不复杂。伴随着本体人格意识的成熟，本体成长为存有，划分出它的分化，他们在意识进步后，有资格和能力体验更复杂的人物角色与历史背景剧，于是地球的面貌随着不同的剧情而改变。当然各种地球大环境同时存在于矩阵中，人格进入哪个时代剧就体验哪一种背景的世界。

所有这些看似百万、千万年的历史剧，从根本上来说，对于矩阵只是眨眼瞬间。不管是本体或是人格、人格片段，进入梦宇宙中参与体验只有一个目的初衷，可以这么说：所有目的和意义最终都以“成就和责任”作为本质依托。

每一个部分的自己，在某种程度上看似相当独立地存在着，但所有部分的自己都在意识深处烙印有为整体自己发展完善肩负的责任。每个自我都在大体上可以保持独立的行为、并独立做出决定，但同时这决

定与行为需要优先对所有其他自我的群体利益最大化负责。

整体自己是由许多位于不同意识层面的部分自己构成,这些部分自己形成了一个你们并不知道的存有完形,这知识点对今日的你们还过于玄幻。

第 39 次伊斯遥视实验、第 33 次信封透视实验。（略，详见上节）

(赛斯，如果我们把这些资料给《命运》杂志，他们会为这些文章支付报酬吗？）

只要鲁柏这次肯遵循已经为他设置好的人生路径展开自己的发展,一切都会无比顺利。文章将会被卖出。

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-234.2

第 234 节 自由意志与可能性系统，伊斯遥视 40，信封透视 34-出版社的信

1966 年 2 月 16 日，周三，晚 9 点，按计划

(今晚晚饭后，珍接待了我们的房东太太玛丽安·斯帕齐亚尼，她是珍的好朋友。大家可能还记得，赛斯在第 229 节中曾详细谈到她丈夫的财务活动。赛斯还称玛丽安是一位出色的心灵感应接收者，并在过去的几次课中讨论了她的一些经历，尤其是她丈夫父亲去世时的情形。参考第 100 和第 101 节的内容。

玛丽安讲述了一个有趣的经历。最近，她的女儿写了一篇关于诗人多恩的作文，玛丽安认为这篇作文非常出色，质量极高，因此她帮女儿打印出来，准备交给学校。但令她们感到惊讶的是，女儿的英语老师给了这篇文章一个 D-的低分。

玛丽安和她的丈夫决定去学校找老师沟通。那位老师是一个中年女性，显得非常尴尬和不安，最后她解释说，她认为玛丽安的女儿抄袭了别人的文章。尽管如此，老师并没有改变给出的成绩。于是玛丽安夫妇又去找校长，但校长表示在这种情况下他无能为力。

几天后，这位老师在上课前突然情绪失控，无缘无故哭了起来，并冲出了教室。玛丽安的女儿回家后把这件事告诉了她。没过多久，玛丽安在家工作时，突然感到一种强烈的冲动，想给这位老师打电话跟她和解。她甚至没意识到自己在干什么就已经拿起了电话。她们聊了半个小时，两人解开了心结。玛丽安觉得之前自己可能在无意中伤害了这位老师，而这并非是她的本意。打完电话后，她觉得心情好多了。但让人震惊的是，仅仅四天后，这位老师突然去世了。

玛丽安现在怀疑自己是否在潜意识中已经觉察到了这位老师即将去世的征兆，并试图在她去世前给她一些慰藉。玛丽安知道赛斯课的存在，但她从未亲自参与过任何一节课，只读过一些早期的资料。

这节课是在我们家前厅举行的。珍坐着开始传述，几乎立刻睁开了眼睛。她的语速很快，时不时地喝几口酒，还抽着烟。）

现在，晚上好。

与朋友交谈对鲁柏有很大的帮助，因为他最近投入得过于用力。

问题不在于他工作上花了多少时间，这点他现在应该明白，真正重要的是他在其中耗费的精力、能量和专注度。的确，他需要投入能量，专注认真，但有时候他在相对较短的时间内耗费了巨大的能量，这使他情感上感到疲惫。

当他这样做时，他会忘记从潜意识中汲取能量，而是依赖神经能量，因此变得有些力竭。不过这次，我们在这种倾向刚刚开始时就提出来了，因此能够“扼杀在摇篮中”。所以这次的社交活动非常有益。

角色在做精神力类的活动时，可以使用五种不同的能源：

人们最熟悉的是生物能，即由食物中摄取来的能量，古代叫做“氣”，这里有个米字。

高级些的可以使用生化能，这种能量来自“钠/钾电差”，由神经细胞透过生化作用，形成+50 到-70 的电位差微电流，整合此类能量后也可做些事情。

修行人可使用精神力，这是角色我心思中的能量，又叫心力。心力使

原文发布源头：xiyushe.org

用的是角色的生命能，也就是阳寿。每个灵魂进入角色时，各自带有不同数量的生命能，而且基本上如果不懂法门，很难在后天“添油加蜡”。人们往往是前半生用命换钱，后半生用钱换命。只是用命换钱时，命很不值钱；用钱换命时，钱更不值钱。所以经常说心力耗竭，油尽灯枯，无药可救，早衰而亡。这种能量通常叫“气”。

有些修行人贪恋“功能”，为人前显贵卖弄奇巧，殊不知是在用命博取财富关注和掌声。种种特异之处，其实都是神魂自带的天生属性，为了体验指定角色，在投生前封印了这些能力，死回去后又可恢复。用一生去修求这些本就具有的神通其实很不值当。

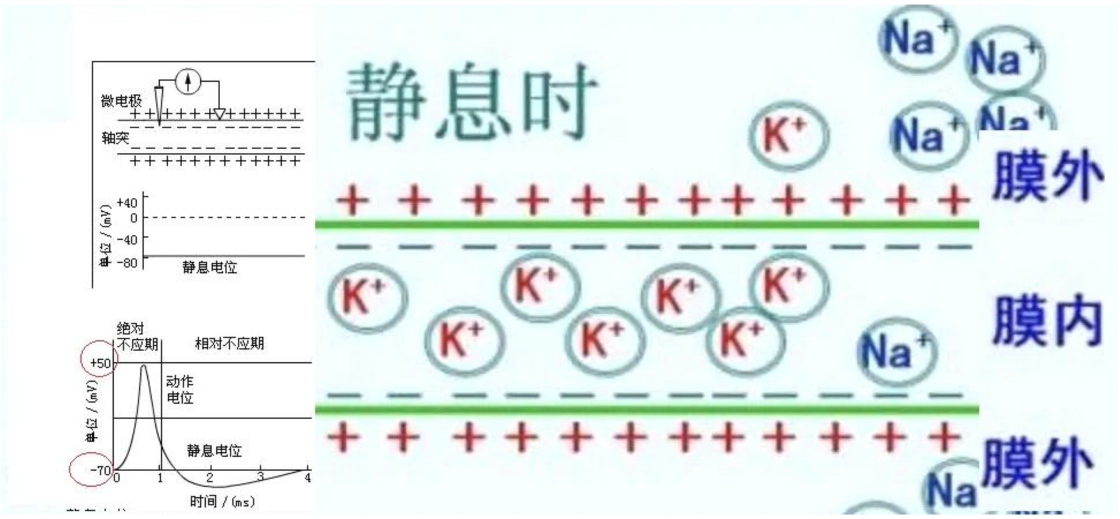
这些神通其实只为破幻，点破种种幻梦痴迷，没想到有些修行者反而执迷于术法，以术法为道，孜孜不倦。说是自证救人救世，却未曾看破：皆是大梦一场，何来“世、人、自己与八苦地狱”？救世志愿不断，眼前地狱常满。

第四种能量是脉轮能量，上中下三品七处逐一递进各有妙用，脉轮就好像风力发电，只要有潮汐般的能量流过就可以形成能量。要是在上中下三处丹田中，炼化出属于自己的后天额外“电池组”，甚至核聚变的小太阳，那更会能量爆棚源源不断。这种能量被叫做“炁”。

第五种能量只有开悟之人可以使用，它无处不在，无穷无尽，但只有你把自己融入宇宙，与能量海合一不二时，才能使用它。届时你就是能量，能量就是你。使用能量的强度多少幅度都没有上限。其名“混

沌一炁”。

在这里珍每次使用的还只是极其有限的神经能，所以能支撑意识交流的时间不长，动不动就处于低电压维生模式，无法继续运作。特点是：耗电量大，待机时间短，充电时间长，电压不稳定。



我之前提到过这件事，但并不打算反复强调。然而，每周一次的外出社交活动能带来很多你们尚未理解的益处，这对于你们整体的身心健康是非常必要的。

否则，你们的生活就无法保持适当的平衡。换个环境是必需的——我这话既是对你说的，约瑟，也是对鲁柏说的。好了，这个话题到此为止。

至于鲁柏朋友最近的经历，那完全是合理的。潜意识里，那位老师意识到了自己即将去世，并把这个意识传递给了鲁柏的朋友。正如我之前所说，她确实是一位非常出色的接收者。

每个个体都是一个意识能量振荡器，在大家都欢快的场域内，和这些兴高采烈的人进行互动，可以快速地补充与提升自身的能量频率。就好像一杯冰水放在八杯沸水中间，那冰水的温度就会快速回升。如果

原文发布源头：xiyushe.org

再加上场域内的氛围流动与激荡共鸣效应，那消沉低迷的人回血的速度就会更快。当然前提是你对此抱有开放的接纳心态；要是自己抵触，自锁心关，在这种场域里也“独善其身”，那就无法被高亢的情绪波共鸣。这是“孤勇者”自由意识的壁垒。

现在，回到我们关于或然性的讨论。

或然事件的领域本身是一种实相。自己从中选择将哪些事件显化为物理实相，在这里，自由意志确实起到了作用（free will enters into the matter）。这是个双关语，如果你们没有注意到，我会感到失望，因为这是个很妙的双关。

造梦者会在梦宇宙的电子矩阵信息库中，选择故事素材。那些素材就好像一个个汉字一样，可以被拼凑成连续的文章，不同的拼装手法可以表达出不同的意境，几个相同文字的前后顺序相互置换，意思就会截然不同，这就是在一维线性表达与线性经历中很有意思的一种特有体验。

当造梦者那个“或然自己”把书写好的人生蓝图下达给“做梦的自己”后，人格借由潜意识通道把暗示传递给在角色中的人格意识片段。这个过程被角色我感知为梦或灵感或一种莫名的冲动、感动、渴望、恐惧或抵触。在这样的情况下本能会驱使人们做出望而却步或奋不顾身的莫名选择。

而当人物被这种莫名内在阻力或助力推压时，角色我要依据自由意识做出选择，是跟随莫名的情绪还是选择理性的逻辑。这一自我意识参与的变量，让被安排好的或然事件更多出许多不可控的或然性来。当然不管是选择坚守还是逃避，又存在后续的变量，是持续逃避还是有底线的坚持。

这种种变化构成了 64 种不同的可能性状态，在某一状态被激活后，逐步展现与形成六种阶段式的细分发展过程。在每个过程里都暗藏着持守或改变的选项可能，如果坚持就会触发下一个过程，如果改变就会引动另一种被矩阵指定的非随机状态，这就是矩阵程序对我们这一位面的内在算法逻辑。

如果你理解与掌握了矩阵的算法逻辑，就可以在事件发生前，推算出所有的变数与发生的时间点，并在时间轴来到触发点前做好准备，选择有利于达成你自我目标的选项。

当然，求仁得仁、求义得义、求财得财、求道得觉。角色我的所求如果与人格内我相同，那大家合作愉快；如果不同，就会触发更多的或

原文发布源头：xiyushe.org

然事件。最大的或然事件就是或然自己觉得这个角色已成累赘，布置或然事件，让人格提前脱离角色。这在现实中就是猝死或意外。当然有时只是透过意外把角色我从角色中抽离出来，“教训一顿”，再放回去以观后效。这就是濒死体验。

当然这并不是说，角色我只是一个萝卜大棒下的傀儡。角色我完全有能力和可能依据自己的觉悟，创新出或然自己都未曾敢设想的大好新天地，突破自我束缚，用一己之力成就存有的整体革新，最终成长为全体自我中的领头羊，即“存有”。

鲁柏演绎的珍与约瑟演绎的罗，我们都知道他俩各自都有将近二十多个不同版本的此生，有的相遇了并白头到老，有的没相遇，甚至早逝或坠机死于非命。“或然自己”给珍这个角色的规划最优解是在迈阿密富足且很有成就地做完二十五年的资料传递，然后享年八十多岁，与罗一起离开人世。

但角色珍在几个关键大节点上都因各种自我的畏惧、抵触、拖延，导致错过了命运的窗口期。而在人生细节上，赛斯告诉珍，不要接触滞留灵，不要吸烟，不要总是闹脾气，不要太与他人计较是非。这些规劝与暗示并没能撼动珍这个角色我的自由意识。结果我们都知道，珍早早地在扭曲的身体里，在窒息的痛苦中，身体腐朽糜烂，生命力丧失殆尽。而罗却独享天年，之后又娶了年轻貌美的续弦，两人合力整理出我们现在看到的九卷《早期课》内容。赛斯说约瑟最终的成就是

成为了“存有”。

（珍睁大眼睛，微笑着看着我。）

通常，预知性的信息有时会显得不准确。在某些情况下，这是因为一个自己选择了不同的或然事件进入物质实相。我能够接触到或然事件的领域，而你们的自我意识无法做到。我能看到你们的过去、现在和未来——对我来说，这三者是一体的。

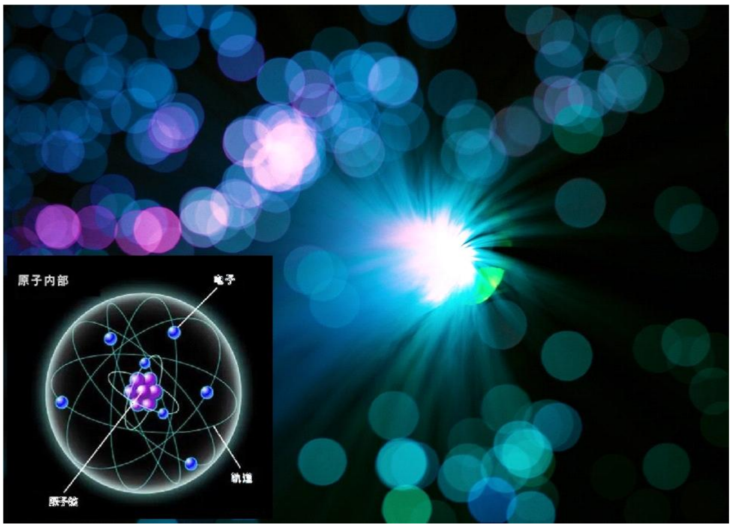
（这让我想起在第 206 节中，赛斯简要描述了他在会议期间“看到”我们与其他参与者的情景。除非他特别集中注意力于当前的个体，否则他看到的是一个复合形象，即一个由过去人格和未来可能采用的人格构成的能量实相。）

另一方面，正如我告诉过你们的，你们的过去在不断地变化。但对你们而言，这些变化似乎并不存在，因为你们随它一起改变，所以你们无法觉知到这些变化。同样，你们的未来也不断在变化，方式与过去如出一辙。而预知的重点关注的是未来，这就是问题的关键所在。

我相信大多数人都知道或听说过“测不准原理”，又叫“不确定原理”。

在原始物理学中或叫经典物理学的知识里，人们曾一度认为电子以行星轨道的方式围绕原子核快速自旋，至今有些学校还在把这种知识当做科学教给孩子们。可惜其实在一百年前，顶尖科学家们就已经证明与知道这一认知是错误的。

原文发布源头：xiyushe.org



在微观世界里呈现出的显像与我们宏观物质世界很不一样，我们的长期恒定有序，在自然界里几乎是不可能的存在。科学家们发现粒子们呈现出毫无规律可言的随机态，每次观察都会诱发被观察对象的显化坍缩，而这坍缩显示出来的结果毫无连续性逻辑道理可言。

我们设想的秩序在微观世界里并不起作用。观察者在观察时导致随机的坍缩显像，获得某一确定性的“答案”，可这确定性的答案却只是在同时性波函数里的某一采样点之具体显化，就好像千米大潮，我们只看某一点上的水位变化。

这一参考答案，它确实是全然可能性中的一部分，可又确实并非实相的全然。不采信这结果我们就会一无所知，采信这结果就必然会因此被误导入歧途。结果就是在波粒互换中我们被迫承认了测不准、不知道、没逻辑规律可言。确实，承认无知有时就是科学的跨时代进步。

我们说完微观的不确定，再说伪装物质世界里的确定性和更宏观梦宇宙里的不确定性。

存有旗下的众多人格又细分成百千万人格片段，每个人格片段不仅可以同时扮演同一个角色，还能多次历经相同角色的不同人生故事。这些相互平行同时或先后展开的历经，都叠加在同一个角色上时，这一角色的一生就会出现无数个版本。这些版本可同时展开也可相续展开。

就好像数十名运动员跑圈，发令枪响后，同时起跑，各有赛道。因为都在相同的场地内跑大圈，过程中大家所见人物景色是相同的，但各自关注、注意到的信息点却是不同的。随着前行的过程，每个选手的速度不同、遭遇不同，相互间产生着各种影响。

有些摔倒耽误了时间，有些在弯道并道，改变了自己的轨道，变道后大风景相同，细节就发生了诸多变化。几圈下来，选手们虽都还在圈子里周而复始，但各自所处的位置、所见的参照物已经各有不同。这导致领先的选手好像活在落后选手的后边，却能预知落后选手未来会经历的路径，而落后的选手挡在领先选手的前边，反而成为领先者想要继续超越自我时的阻碍。

这就是现在改变着未来，而未来却早已发生，过去并未过去，过去还在不断地变化，而过去的变化却影响着此刻与未来。

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-234.3

我们来思考一个例子。假设在过去，当你四年级时坐在某个叫约翰的人后面。你非常喜欢他，那时他是个讨人喜欢的家伙，你对他的印象很好。

在六年级时，假设你和约翰发生了严重争执，从此非常讨厌他。你认为他是个非常讨厌的人。

到了十二年级，你们又成了好朋友。他再次变成了一个讨人喜欢的家伙。你们接下来又保持了多年的友谊。某个自称有心灵能力的人查看了你的过去，告诉你，你曾在早年时坐在一个非常令人厌恶的孩子的后面，并提到了约翰的名字。

你认为这个信息是错误的，因为你确信约翰是你的朋友，并且一直是你的朋友，且你一直认为他是个讨人喜欢的人。事实上，这是因为你在意识上已经忘记了过去，并重新塑造了它。

然而，大多数情况下，你们更关心的是未来。未来是会改变的，就像过去那样。你们通过改变过去的认知而改变过去，同样地，你们也在以相似的方式不断改变着未来。在这种情况下，必须觉察到那条正确的或然事件的路径，“正确”的意思是那条最终被选择并实现为物质实相的路径。而这个选择的结果，取决于你们在过去和现在所做出的选择。

这些选择又是基于你们对过去和现在不断变化的认知而产生的。由于我的感知范围远超你们，我可以更容易地预测可能发生的情况。而这预测的准确性依赖于我对你们可能做出的选择的判断，而最终的选择权仍然掌握在你们手中。

预测本身并不违背自由意志的原则，尽管自由意志的运作并不仅仅依赖于自我的自由，其存在涉及更深层次的内在协调。如果所有选择都由自我单独决定，且其他层面的自己无法行使否决权，那么你们的处境将会变得非常糟糕。

在角色的人生矩阵里，一个人一生的起落聚散、认知喜恶并没有定数。同一个角色在不同的人格演绎下，在不同的人生时期会表现得截然不同。哪怕是相同人格自身的不同人格片段，也会因需要体验平衡认知，而各自历经对等平行实相，一个选东时另一个就会被安排选西。再有，同一个人格片段若数次尝试挑战同一个角色时，每次触发的剧情都不一样。虽然都是这个角色的历经，都发生在同一年代，都是和相同剧组的人们合作，但触发的情节与人物关系会大为不同。

当灵媒或自己遥视当前角色的过去与未来时，所见的实相确实是这个角色的某一版实相片段，但这一实相经历只针对这一角色的某一版可能，而非这一人格所历经的所有可能性。如果灵媒把矩阵中的所有可能性都说全，你会觉得简直就是骗子。

但需要注意的是，观察带来坍缩，看命在很大程度上会形成强烈的自我暗示，导致某一种或然性被强化成了大概率事件。当然任何时候你都有权依据自由意志自己做出“变线与变频”。当你依据自己的意愿，

原文发布源头：xiyushe.org

完成了意识能量变频后，你身边的实相甚至整个世界的走向都会随之改变。因为说到底你是那个造梦者，整个世界都是你自己的一念所化。

就好像赛斯曾几次三番地强烈暗示猫情人的丈夫基督徒，他没有胃溃疡、不要把疾病认同成自己的手足，带入到下一帧的实相里。而那个朋友之后多次询问赛斯怎么能治好或缓解他的胃溃疡。当他如此提问时，他就同时给出自己强烈的自我暗示：我是胃溃疡的患者，我有很严重的胃溃疡。然后他自己的实相也就只好依据他的自由意识满足他的诉求。

这里值得注意的是，角色我说我没病，或说我想富有，并不能因此就心想事成，决定实相显化的是做梦的自己。这里存在一个很有趣的互动制约关系，有点儿像联合国五常投票，存在一票投决机制。角色头脑、角色我、内在人格、做梦的自己、或然自己，有一个不同意什么事发生，就会被掣肘。所以有一种法门叫做臣服，就是弃权票。逻辑与情绪脑加上角色我不表态反而也是一种别类的智慧——咱虽帮不上忙，但也不添乱。上边让干嘛，咱就麻利地干嘛，不废话也不磨蹭。干成了皆大欢喜，干砸了也多份见识，都挺好。

无为不是躺平什么都不干，而是该干啥干点啥，跟随内在热忱而非身欲心思或我认为。

无为确实是臣服的法门，却并非是最聪明的方法。就好像“联合国五常”本可通力合作，结果总是内斗，而你老是投“弃权票”也不是个

事啊。

你们休息一会儿吧。

（9:29 休息。珍说她在第一段传递时解离如常。她的语速总体较快，中间稍有减缓。她的眼睛时常睁开，语气有力。

赛斯曾多次谈到自由意志。很多内容已被纳入有关上帝概念和心灵完形的讨论中。参见以下几节：3, 4, 31, 35, 49, 66, 81, 95-97, 135, 146-149, 151。

珍在 9:42 再次开始时依旧在吸烟，状态和之前相同。）

因此，我能够比你们更深入地感知你们的未来。

不过，我并非全知全能。严格来说，这种全能也并不存在。现在，总体而言，鲁柏在运用来自于自己其他部分的能量方面做得不错，在此过程中，他确实接收到了某些预知讯息，只是这些信息并没有进入他的意识层面。

然而，他需要时不时从这类事务上抽身出来，通过单纯的物质享受和娱乐活动来放松自己。他需要偶尔投入到其他活动中。如果他不这样做，他就会太过用力，而这种努力反而会让他过度消耗自己的神经能

原文发布源头：xiyushe.org

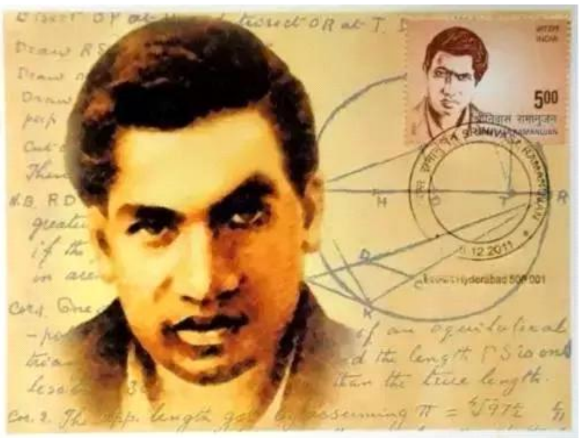
量。

我会尽力在此类事件有苗头时就提醒他,从而不让这些情形继续恶化。这类能量的消耗会削弱内在自己从其他层面获取所有可用信息的能力，从而影响到关于可能性领域的判断。

潜意识无法完全感知到可能性事件，因此其选择能力会受到限制。当鲁柏处于最佳状态时，他能轻松记住自己的梦境，而这对你们二人来说是一个指引。

在先前的课程中我们说过,梦远比我们存活着的这个伪装实相更贴近本真，如果你认真地练习记梦与解梦，就能透过它偶尔看到你的人生剧本。哪怕只是偶尔地瞥上一眼，那也比你自己在那里抓狂地瞎猜、忧心忡忡地胡思乱想要强太多了。

当遇到难题时，与其自己熬夜揪头发，不如洗个热水澡，舒服地去睡觉，入睡前反复暗示自己：做完前三个梦就立刻醒来，并把内容都记录下来。



这个男孩是印度学霸，两年上完小学，没上过大学，却能解出高等数学千古难题，印度伟大的数学家——拉马努金。他通过睡觉与记梦

为人类提供了 3900 个公式，成为基础理论科学中与“欧拉”和“高斯”齐名的最伟大数学家。至今科学家们还无法理解大部分公式如何使用。

当然睡觉记梦是拿不到中学文凭的，这个连中学都没能毕业的家伙，却因对人类的杰出贡献，获得了“三一学院”的院士，并得到了科学界最高级别的荣誉“英国皇家学会会员”。在他获奖时，颁奖的人说：学历是雇主快速衡量求职者价值的标尺，但那无法衡量一个人对人类文明的贡献程度。我们的学院只能传承已知，但他为我们打开了未知的领域。

（的确，最近珍很难记住自己的梦，我也是如此。此外，正如之前提到的，珍在课程结束时常感到非常疲惫；而通常她在课程结束时会感觉比开始时更好。）

再说一次，可能性领域并非由想象或模糊的活动组成，而是与物质宇宙一样真实。自我的其他部分在其中经历的体验被全我所利用，而这些体验中所获得的知识是无价的，这不仅对整体经验来说很重要，同时也是一种训练自我和潜意识在各种活动中进行选择的方式。

所有这些信息对自己的各层面来说都是即时可得的，只有自我意识无法感知到这个领域，否则它会被完全压垮。这个可能性领域存在于你们的过去，并塑造了你们的现在。

依托梦宇宙里的电子矩阵，系统生成了大概率事件场。为了能更好地理解，我们可以把它形容成“youtube”——各领域的见闻知识短

原文发布源头：xiyushe.org

视频都在其中，并不断更新填充着其丰富度。一个小孩子如果从小出生在地下核避难所里，仅透过不断浏览视频网站也能对世界有一个自己的认知。

而因为系统推送机制的原因，这个孩子日常关注什么，他的实相里就会充斥什么，日积月累他就会认知世界就是那样的。开始一段时间对什么好奇，那是或然事件，之后天天接触同类信息就成为了大概率事件。但我们都知道，他所认知的大概率事件，不过是万千不同实相面向中的某一或然。

被关在地下室里的小孩子并不知道，自己亲眼看见的视频内容只是过往的实相，他认为那就是自己此刻的实相；而孩子的父母知道事实，但并不想打破孩子的梦，不然他会发现与关注这个自己走不出去的地下室。

它在不断扩展，如同你们的宇宙一样，从不静止。你们从中选择思想模式，然后将其编织进你们物质世界的实相中。梦中的自己能够看到这两个领域，并在其中运作。同样，或然自己也有自己的梦。

这个或然领域不仅为你们熟悉的物质系统提供了基础,还为其他多个系统播下了种子。这个领域主要由思想图像构成，这些图像虽然没有被物质化，却是极其生动、真实的能量储藏库。这里是所有过去、现在和未来的源泉。

它绝非一个封闭的系统。它不仅为物质宇宙提供能量支持，而且你们许多梦中的元素在其中得以成真。你梦见一个苹果？或者梦见一个并不存在于物质实相中的孩子？这些通常都存在于或然领域中。

“做梦的自己”在片场和编剧家两边跑，“或然自己”作为编剧有自己的想法在表达着，却因脱离观众反馈，有时并不知道自己编得不太靠谱。或然自己作为编剧，其实也是很偷懒的，它往往是利用梦宇宙中的云端大数据库，把有史以来的各种故事情节做人工智能筛选匹配，找出自己当下感兴趣和关心的相关题材，依据不同人格当前的意识能量水平，安排与匹配出最适合那一人格的某一历史角色。角色自带一些基础属性，比如哪个星域文明、哪个时代背景、哪个文化地域、哪个家族传承。定好角色后会编辑这一角色此生的遭遇，好让其一生的经历中包含有演绎此角色人格在现阶段应学到与掌握的认知素材。

当然在排练期间，演员们会依据观众的反应，向导演提出要求，要求编剧改写剧本的情节与人物关系故事走向。这样的调整会在下次公演或排演中被体现出来，这导致同一角色在相同剧目中，经常会表演出不同的剧情。

有些老观众会剧透后面的剧情，可发现演到那一幕时，剧情却变了；

原文发布源头：xiyushe.org

有时编剧甚至就坐在观众中，看着效果，边演边改剧本，导致刚演完的剧情，就已经在剧本中变成了另一个样子，展现出当下改变过去的不可思议之真实状况。

Y5-4-234.4（D40、E34)

你可以稍作休息。

（现在进行第 40 次伊斯博士实验。珍坐着，右手举到闭着的眼睛前。她说话时常有短暂的停顿，但中间的语速较为平稳。她没有吸烟。10:09 时继续。）

现在，请给我一点时间。

我感受到一些彼此之间没有明显关联的物品：一块石头，坚硬结实；一支铅笔，似乎象征着活跃的思维；一个葡萄，小巧却充满潜力；还有一个细小、脆弱的物体，看起来像树枝。还有另一个，形状像香蕉，弯曲而光滑。所有这些物品似乎呈圆形排列。（停顿。）

此外，还有一枚回形针，金属材质，具有一种实用的气息；以及一个小颗粒状的东西，拼写为 g-r-a-i-n，细小而有质感。

这些物品似乎被放在一个盒子里，或许是某种收藏品。此外，我还看到一个小型彩色陶瓷雕像，上面雕刻着两个人物，直立着，雕像顶部似乎还有某种装置，比如一个类似把手的机制。以上这些只是我对某个物体或一组物体的印象。

现在，关于伊斯博士，我有一个印象：某种盛大的场合，似乎是最近发生的事件。（10:15 停顿。）我还感受到一个可移动的圆形物体，但它未必与这个盛大场合直接相关。（珍仍闭着眼睛，做了一个手势，似乎在区分这些印象。）

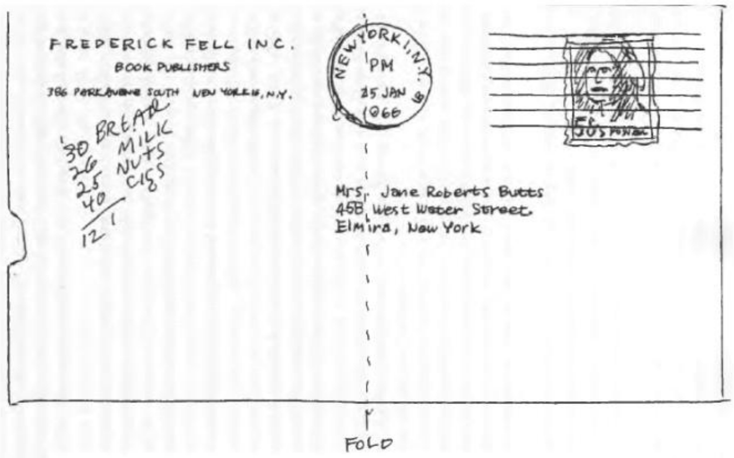
尽管还有其他事情需要考虑，他仍然愿意进行一次旅行。最近，他在一家商店购物时多付了两块五毛钱。（10:17 长时间停顿。）

我还看到一个由十二人组成的小组，他们正在认真听他讲话。他对这个特殊的小组非常感兴趣。我还感受到一封来自“FW”的信件。某些令人意外的发现似乎与 X 和 Y 有关，可能会在本月的 3 号、13 号或 23 号发生。我确定“三”这个数字，但对其他数字不太确定。

约瑟，你有信封给我吗？

（“是的。”

第 34 次信封实验的目标物是一封最近珍收到的信的正面，这封信是由她出版社的秘书寄来的。珍并不知道我保留了这封信。我认为这个目标物相对简单，但富含情感张力。然而，正如后来会看到的，赛斯捕捉到了许多意外的联系，这使实验变得更加复杂，有些结果出人意料，而有些则没有被利用。



第 234 节第 34 次信封实验示意图

10:20，我将密封的双层信封递给了珍；她像往常一样接过信封，眼睛没有睁开，然后恢复了之前的姿势，右手依旧举在眼前。）

请给我们一点时间。

原文发布源头：xiyushe.org

与绳子有关。还有数字 43，以及一家与汽车相关的机构。

有一个壮丽的景象。一个包裹。（珍做了一个手势）鲁柏联想到某个没有按时到达的物品，但我们暂且忽略这一点。

涉及某种成就感和稀缺性的印象，特别与三个人有关。

还有一张纸条——这里有些混乱——没有被寄出或没有收到。这让鲁柏想起了他写给马丁神父的纸条，但那张纸条从未寄出。我提到这一点只是为了让你们了解。

还有一个关于聪明的印象，涉及几个孩子，和一个解散的情景。很久之后，发生了一次会面。

一种达成目标的意愿。我看到手掌形状、网状图形和三角形。

我建议你们休息一下。

（10:28 休息。珍依旧处于解离状态，双眼始终闭着。她的语速较快，但有很多短暂的停顿。

珍说，她在实验中感到自己有些用力过猛，她希望赛斯能够直接说出物体的具体名称。当她意识到这一点后，便尝试放松。接着，她解释说，当我将信封递给她时，她“切换了思维模式”，并给自己暗示希望能在实验中表现得很好。

珍还说，当她这样做时，她感觉自己的意识“上升”，并认为自己部分脱离了解离状态，但当她尝试放松时，又回到了解离状态。回想起来，她认为这种策略并不好，决定不再重复这种做法。

见示意图。当时我几乎是临时决定选择了这个物品，没有考虑到珍是否可能知道或存有该信封里的信件。我们能将部分信息与物品对应上，但有些却无法解释。当珍开始查阅她与出版商费尔的往来信件时，我

们逐渐发现，这个看似简单的信封物体实际上变得相当复杂。

为了理解这些信息，我们在课后整理了事件的时间表。最终我们发现，信封物体涉及四封信件，其中一封信件被封在实验的物体内。这四封信件的共同点是它们都与 1966 年 1 月 25 日这个日期有关。赛斯以此为基础展开了他的联想。

信件#1：写于 1 月 20 日

珍写信给弗雷德里克·费尔，表达了她对 ESP 书籍标题的认同。她还愿意协助撰写邮购广告的文案，并提供自己收集的几份 ESP 书籍的广告作为参考。她告诉费尔，缺乏该领域的经验会使撰写此类文案变得困难。

信件#2：写于 1 月 25 日

这是费尔的秘书柔达·蒙克回复珍的信件，告知她费尔已出城两周，将于 2 月 7 日返回纽约。费尔从 1 月 24 日到 2 月 7 日期间不在城中，后得知他去佛罗里达出差并度假。

信件#3：写于 1 月 25 日

同样是费尔办公室发出的信件，写于信件#2 的同一天，由记账部门的艾玛·汉斯写了一封简单的通知，要求珍提供社会安全号码以便报税。实际上，这封信是格式化的信，珍被称作“先生们”。

信件#4：写于 1 月 25 日，珍在收到费尔当日的两封信之前写成

我们的邮件通常较晚到达。在这封信中，珍讨论了她已经完成的 200 页关于赛斯资料的书稿。她还再次提到 ESP 书的标题，并愿意协助提供该书的宣传创意，表示随时愿意提供帮助。

费尔于 1 月 25 日写给珍的两封信虽然使用了不同大小的信纸，但折

原文发布源头：xiyushe.org

痕显示两封信都可能被放入实验信封中。这是来自费尔的信的信封正面，邮戳是 1 月 25 日。因为从今晚实验所得的资料指向这两封信，我们无从知道信封物件是哪一封寄出的。直到课程结束后我才意识到如果当时询问赛斯会有帮助。

需要注意的是，珍今天大部分时间都在为《命运》杂志撰写一篇与赛斯及信封实验有关的文章。在第 233 节课中，赛斯曾说这篇文章会被卖出去。为了撰写这篇文章，珍花了大量时间整理过去的信封实验结果。此类工作十分耗费精力，赛斯也提到这可能是信封实验结果不够理想的原因之一。赛斯在过去也曾提到，珍做这类工作会降低她实验的准确性。

在持续了半个小时的休息时间里，我们尽可能地找出线索，但大部分时间都用来分析四封信的内容。赛斯对实验结果做了一些讨论，但有些点我们仍未能理解或得到解释。

“与绳索的联系。”我们认为这太笼统了，因为珍的书稿通常用绳子捆扎。

“与数字 43 有关。”这也较为笼统。珍猜测这可能是指费尔的公关总监或信件作者柔达·蒙克的年龄。珍在 2 月 8 日打电话给费尔时，首先与柔达·蒙克通话，珍认为她的声音听起来像是 43 岁左右。

“与汽车相关的机构。”我们对此毫无头绪。

“与壮丽的场景的联系。”这也太笼统了。

“一个包裹。”这是 2 月 10 日寄给费尔的一个包裹，里面包含了赛斯资料的手稿和诗集。见第 232 节中提到费尔要求查看赛斯书籍和珍的诗集录音带。这里和信封资料的联系是实验物品上的 1 月 25 日邮戳，珍在 1 月 25 日写的第四封信里讨论了赛斯资料。此外，录音带

是在 2 月 10 日以独立包裹寄出的。

赛斯提到的“没有按时到达的物品”，后续他解释不够清楚，但珍和我认为这可能是指 1 月 20 日珍写给费尔的第一封信。费尔在 1 月 24 日（星期一）前往佛罗里达时，尚未阅读到这封信，因此秘书柔达·蒙克在 1 月 25 日写了第二封信作回应。

我们还认为赛斯可能是指 1 月 25 日珍写的第四封信。当时她写这封信时还未收到第二封信，因此并不知道费尔会在 2 月 7 日前都不在纽约。实际上，珍的第四封信并没有得到书面回复，而是在 2 月 8 日与费尔的电话中讨论。这通电话的记录见于第 232 节的笔记中。

“成就感与稀缺性。”我们认为这可能指珍在 1 月 20 日写的第一封信。成就感指的是她的 ESP 书，而稀缺性则指珍提供的少量 ESP 书籍广告作为参考。信封实验中的信件很可能就是这封。

“三个人。”四封信件涉及三个人。珍写了第 1 和第 4 封信，柔达·蒙克写了第 2 封信，艾玛·汉斯写了第 3 封信。

“没有寄出或没有收到的纸条。”赛斯提到这让鲁柏想起了他未寄出的纸条。这里有一个有趣的联想，珍注意到作者柔达·蒙克的姓与修道士"Monk"同音，联想到马丁神父。

赛斯提到的“聪明的印象”，可能是指珍通过电话对费尔的印象——精明的商人类型。

“几个孩子和解散的情境。”我们对此没有找到线索。

“很久后，一次会面”这个印象与珍 1 月 25 日写的第 4 封信相关，也是实验信封的邮戳日期。如前所述，费尔先生并没有通过邮件回复这封信，而是在 2 月 8 日的电话中进行的回复。珍解释说，“时间流逝”的描述源于费尔问她何时去纽约，而她的回答是，在 ESP 书出

原文发布源头：xiyushe.org

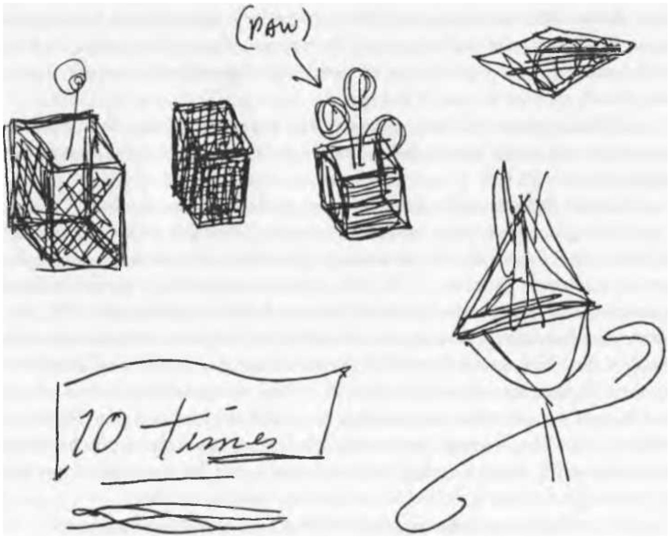
版前去纽约没什么意义，她打算在 5 月份去纽约帮助宣传。这一来一回间的时间跨度大约为一年，时间跨度从费尔同意出版该书到珍进行最终修订。“会面”这个印象则源自费尔在 2 月 8 日的电话中提到，他感觉通过这次通话开始更好地了解珍，仿佛是亲自认识她，并且期待在 5 月与她的见面。

“达成目标的意愿”这一印象出现在第 1 封和第 4 封信中，珍表达了她愿意为 ESP 书的宣传尽其所能，包括撰写广告文案、参与电台或电视节目等。在 2 月 8 日的电话中，费尔先生告诉珍，他会尝试安排她参加一些宣传活动。

“手掌，网状图案和三角形”这些印象很好地对应了第 3 封信中的涂鸦。珍记得自己在 2 月 8 日给费尔打电话前画了这些涂鸦。第 3 封信写于 1 月 25 日，这个日期与实验信封上的邮戳一致。实验物品可能包含第 2 封或第 3 封信。

珍经常在信上画涂鸦，但第 3 封信是四封信中唯一带有涂鸦的信件。为了作记录，珍 1965 年 12 月 2 日写给马丁神父的未寄信中没有任何涂鸦。第 3 封信的涂鸦如下重现，但与原信中不同位置。涂鸦散布在标准尺寸的信纸上（8.5 x 11 英寸）。

我将其中一个涂鸦解释为类似于手掌的形状，虽然珍本意是设计成花朵。而网状形状和三角形则非常明显。



“十倍（10 times）”是信件中唯一出现的另一个涂鸦。

接下来是珍在今晚实验过程中产生的一个印象，但她没有说出来。当她发现这个印象实际上是正确并与实验目标物直接相关时，感到非常懊恼。见图，请注意，上面有“面包”这个词，作为购物清单的一部分。当她打开密封的双层信封并看到目标物时，立即意识到自己确实有过“面包”的印象。她并没有看到一条面包的具体图像，而是很快联想到“面包条”这个词。她不清楚为什么当时没有表达这个印象，可能是因为下一个印象紧接而来，使她忽略了这个。她表示，这种情况以前也发生过。随后的印象往往会覆盖那些未被说出的内容，直到稍后才想起来。在本例中，珍无法准确记得她当时正在表达哪些数据时产生了“面包”的印象，但她确定这并不是在实验的最后阶段。

珍在 11:01 时再次开始，这次她仍然闭着眼睛，但偶尔会短暂睁开。）

现在，由于几封信的日期相同，导致了这次实验中出现了一些复杂情况。另外，鲁柏确实在处理这些信件时过度用力。

在理想条件下，能够分离出所有与这些信件相关的印象本身就是一项不小的成就。

“43”指的是年龄，可能是柔达·蒙克或那位发出社会保障号码请求

原文发布源头：xiyushe.org

的男性。他们的年龄大致相同。

（我们认为赛斯这里有些出错。柔达·蒙克确实写了第 2 封信，但第 3 封信也是由一位女性撰写的，而且这封信正是关于珍的社会保障号码的。

赛斯接下来的评论是针对我在休息时提出的观点。）

虽然理论上任何物品都可以用作实验对象，但目前选择一个不带有太多相关印象的物品会更加简单。

三封信日期相同，这导致了实验的难度增加。不过如果今晚的情况更好一些，难度就会减小很多。没有必要深入探讨那些不太清晰的印象。

大多数印象虽然是合理的，但还不够具体。鲁柏今天在测试数据上的过度集中导致他感到紧张。这是可以理解的，有时也是预料之中的。

现在，如果你们没有其他问题，我们带着最诚挚的问候结束今天的课程。

（“只有一个问题。我们关于马丁神父和柔达·蒙克之间关系的推测是否正确？”）

你们捕捉到的印象确实是准确的。我让你们略过其中一个印象，是因为我希望能更清楚地表达它，但没有成功。即便条件不太有利，我们的准确度也依然不错。

“绳子”是我能让鲁柏想到的最接近的印象。我看到的是鲁柏在 1 月 25 日写的信，并试图传达关于寄书的想法。你可能还记得，当时确实讨论过是否应该用绳子捆扎包裹。

（赛斯说得对，当他提到“绳子”时，珍和我都记起来了。不过，这件事实际上发生在 2 月 10 日，而不是 1 月 25 日，当时我们寄出了赛

斯资料的手稿和诗集。珍确实在 1 月 25 日写了第 4 封信，内容与赛斯资料有关。虽然我们没有在包裹上使用绳子，但在珍录制的诗集录音带的包裹上确实用了绳子。这也是在 2 月 10 日寄出的。详见第 232 节。）

“壮丽的场景”不够具体，指的是费尔先生在佛罗里达看到的海景。

（“晚安，赛斯。”

11:14 课程结束。珍解离如常，语速保持平稳，偶尔睁开眼睛。课程结束后，她再次表示感到疲惫。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-235.1

第235节

前情摘要：

（晚饭后，房东太太来访。玛丽安是我们很好的朋友。之前因为铲雪问题，租客们与这对好心的老夫妻发生矛盾。他俩被国税局突击检查。赛斯曾在课上说，房东一家不会有牢狱之灾但会大为破费。）

赛斯称玛丽安为一个“很好的心电感应接收者”。

玛丽安来访是为了告诉珍一个有趣的经历：

玛丽安的女儿最近写了一篇关于诗人多恩的作文，打印好带到学校交给老师后，却只得分“D-”。A 等于 100 分，E 等同 0 分。

玛丽安夫妇为此去学校与老师交涉。这老师是个中年妇女，她很不高兴地说，她认为这文章是孩子抄的，所以不会改变判定的得分，因此，玛丽安夫妇又去找校长，但毫无结果。

几天后，玛丽安的女儿说，那女老师在课前突然情绪失控地哭了起来，并跑出了教室。玛丽安得知后，突然强烈地想给这女老师打电话，跟她和解。在和女老师聊了半小时后，双方消除了误解。

玛丽安感觉她那次冲动地去学校挑战女老师还找校长，过分地伤害了这个老师。当时玛丽安其实只想要一个公正的成绩，但没考虑到他人的感受和观点。

可就在此事件发生的四天后，那中年女老师突然倒地猝死。玛丽安怀疑自己当时的行为是否与这女人的猝死有关。或者是自己已经预感到了即将到来的死亡，并试图改变那女人的情绪状态。

要知道壮年心梗猝死，不是心力交瘁就是寡恩记仇。

珍安慰了玛丽安，请她阅读早期课资料。送走她后，赛斯开始说话。

赛斯：

鲁柏和玛丽安的交谈，对双方都非常好。

聆听他人的不幸并共情，需要付出大量的能量，而鲁柏一直在透支自己的生命力，来维系现在的状况。要知道这些琐事不是他一定要做的，应该明白，付出心血、精力和注意力，消耗了大量的生命能量，专注地处理这类情绪宣泄的事件，会让他在短时间内能量不足，意识低迷沮丧，变得情绪疲惫。

我不是说不可以聆听与帮助烦忧的人们絮叨那些愁苦的倾诉。只是做这事时需要学会必要的解离技巧，不要被那能量状态与烦忧的能量频率所共鸣侵袭。

鲁柏刚才忘记了利用潜意识的能量应对此事，而是在使用自身的神经能量，因此肉身的情绪被调动，在某种程度上快速地耗尽了她的内在资源。你要学会每当出现这类情况，要快速地透过解离，让自己成为

原文发布源头：xiyushe.org

剧情的旁观者，在自身能量被置换走前扼杀掉这种能量交互的萌芽。这在与爱抱怨的人社交时是最为有利的自我保护手段。

因为这样的人很可能是你的好友、父母、爱人、同事、上司，很多时候躲都没得躲。

在聆听他人的烦恼时，多数聆听者就好像一盆清水，人家洗完手高高兴兴地走了，自己慢慢处理剩下的一盆污水。聪明的方法是让自己成为溪流，学会利用潜意识通道里的能量，而非自身的精神力，应对此类倾诉。

你们可以在每周拿出一晚去欢快的地方社交一两个小时,那会让你们收到许多利益。欢乐的氛围会形成能量的场域，欢乐的人们会彼此感染相互共鸣。尽量不要被爱指责抱怨的人黏上，否则很难保持适当的平衡。

至于鲁柏你的这位朋友，最近遇到的经历是非常合理的。那女老师在潜意识中早已经意识到了她即将死去,她渴望与被她伤害过的人们和解，却又不肯放弃自己坚守的原则与面子，于是玛丽安获得了这一感

动，在她临死前代表被害者们表达了对她的谅解。

玛丽安的确就像我以前说的那样，是一个很好的心灵信息接收者。

现在。回到我们的或然事件。

“或然自己”编辑与展现“或然事件”的场域，作为一个专门的实相存在着。内在自己在这个场域里筛选将编排入角色经历的故事素材，排序后发送给做梦的自己，成为角色我肉身经历的一部分实相。

当然角色我的确有权依据自由意志接受或拒绝，体验这些被内我编排好的剧情。角色我是否选择接受人生规划是一个不可控的变量，所以当用超感预言未来时，由此经常会得到错误的显示。导致错误的原因是：在对等平行实相的矩阵里，角色接受与不接受这一安排的实相都同时存在、也同样真实；至于角色届时会选择体验哪一条路径，很难说。

确实可以依据角色故有的习气在大概率上推算出其可能的选择，但谁也不能肯定角色不会临时变频，从被预期的大概率实相中跳转入其它平行实相。此类情况多是因为，角色我突然决定和内我合作，选择去经历一个不同的大概率事件。

作为意识能量体的我确实可以访问梦宇宙中的大概率事件场域，然后看看某一人格片段后续的剧情是怎么编排的，而此刻的你们却做不到这点。在那场域中我可以访问你的人生矩阵，查看角色已经历经了的

原文发布源头：xiyushe.org

所谓过去，也可以观察你的现在和未来。当然对于我来说，伪装层中角色的过去、现在和未来是同时呈现在面前的，只不过其中的任何情节都在各种不同的平行可能性中快速变化着。

那感觉就好比飞速转动着的老虎机轮盘。每一个瞬间的平行实相片段都真实无比，也都确实存在，而人格片段如何串联出自己的一生，却存在着很大的随机性。可在这看似随机性里其实又蕴含着概率学上的必然和一些幕后左右显化的手段。

在课程期间，我“看到”的你们或任何见证人，都是缩窄了聚焦点后，集中在当前个体上的结果，否则看到的是一个套叠的合成图像。这套叠包括角色从婴儿到暮年的每一刻，还有过往所有演绎过这一角色的人格能量实相，在许多情况下，也能看到未来哪些个人格会再次扮演这一角色。

虽然你们无法感知到你所谓的过往在发生着新的变化，但那变化确实发生着，并在不断地对当下与未来的你产生影响。在我的视角上看你们的一生与累世，可以看到未来就像过去一样在不断变化着。确实可

以透过预见描述角色的未来与过去，但那都只是说出了平行实相里的某一个真实，预知只能针对大概率事件展开。

假设你有一个半生的好友，童年时你非常喜欢他，因为是个好玩伴。青年时你讨厌他，因为严重的意见分歧。毕业后又成了朋友进入同一家公司，工作久了俩人开始竞争唯一的升迁机会和同一个女孩。

假设有一天你找灵媒询问这个童年的玩伴，灵媒看到几帧你人生的画面后，说他是你的朋友也是一个令你讨厌的人，你会觉得灵媒这话两头都占，很不靠谱；如果灵媒说那是你的朋友，而你那年正好讨厌他，你会觉得灵媒胡扯；而如果那年你俩关系正亲密，你会觉得灵媒真灵。

人一生中的认知与感触成周期往复，观点与判断随之改变，而所遇人事也有亲疏好坏的周期，两者有时相辅相成、有时相互背离、有时相互掣肘。在大多数情况下，你感兴趣的是未来，可未来是变化着的。你坚信自己的记忆就是所谓的过去，可哪怕是上一秒或此刻，在多重实相里，也没有什么一成不变的唯一。

你清晰地知道自己在改写着自我的未来，却不知过去也被自己一遍遍地改写着——每一次你再激活这一角色时会演绎出不一样的所谓过去。承载角色的历史背景时间轴被一次次重置，对于人格来说又一次新的经历在展开，可在你们的视角上看，好像是自己 80 岁死后却又出生在 80 年前的某一天。

原文发布源头：xiyushe.org

这种周而复始的重复，好像是煎熬，是囚禁，角色的一生又一生是被“或然自己”安排好的“或然事件”。人格片段在生命的迷宫里寻找着出路，而只有当它找到了含有正确含义的最终选择组合，才能离开当前的幻境。而想要在所有路口都选对方向，需要依赖你累积下的种种失败或成功经验。

想要在正确的时间选对正确的方向，需要你能有对过往失败教训的觉悟，并能对比出此时与过去有何不同。这就好像你迷失在原始丛林中，当你再次走到做有标记的大树，再次路过前几天烧过的篝火时，你要觉知到自己在转圈，也要明白这次应该选择不同的道路前进。

因我所处的维度要比你们有更大的感受范围，所以我可以具有更多的技巧预测你们将要发生的所谓未来，这就好像我爬上了树顶，看到的实相是你未来要走过的地方。那些所谓的未来早已存在，但你走哪个方向却是变数。你走过的地方并不会消失，但下次你未必还会路过相同的风景。

我的预言是基于我所见的前路与对你们的了解，所以我知道在多重实相里，你们会选择哪一种成为你们的经历；但要知道，那些我没有预言出来的其它可能、那些平行实相，并不会因为你们没有触发与经历它们，它们就消失不见或并不存在。你经历过的那些事情、见过的那些人，它们不会消失，就像你没有走过的地方、没有遇到的人也不是空无。

你的选择带来你世界中的实相，我可以预测你的选择，但这个选择权仍然是你的。就好像我在两年前建议你们买房然后因此获得财务自由，但你们犹豫再三错过了那一可能性开放的时期。

人生蓝图与我的预测并不与你们的自由意志相矛盾，“或然自己”规划了人生的最优解，我看到了你们此时更好的选择，但角色我始终拥有自由意志，并为捍卫自身的多样化而自己决定自己的命运。要知道如果角色我被允许对所有可能性进行选择，而其他层面上的自己无权“否决”，那的确会导致一种悲哀的结果。

就好像三人出去探险，一个是没戴眼镜的高度近视，一个是路痴，一个是拿着 GPS 的野外生存专家，你觉得在选择道路时，最好的方式是民主投票，还是让近视带着大家睁眼瞎跑呢？

我能够比你们更多地感受你们可能的未来，但我远不是无所不能。严格地讲，就算万有万存也没有这种无所不能的可能性。鲁柏此刻演绎的珍，她在利用来自人格鲁柏“其他部分”或说其它人格片段中所具备的能量，并且确实一直做得非常好，角色珍没有察觉到鲁柏在有意识的阶层上，匮乏预见未来的超视力信息。

这是因为鲁柏的能量始终捉襟见肘，他需要不时地放松自己，他需要把自己偶尔投入到其他活动中。在他没有这样做的时候，他就太辛苦了，会把自己活在焦虑的能量频段中。这样的消耗会让内在自己变得虚弱。

原文发布源头：xiyushe.org

角色我在潜意识阶层，不能全面地感受到矩阵中角色所有可行的可选项，因此，总感觉选择是有限的。要学会与其他层面中的自己交流，利用所有它们经历过的相关大概率事件信息，为自己拓展经验。当鲁柏尽自己最大的努力，进行多重自我协作运作时，珍会非常容易地想起在梦中，其它自我们在潜意识平台中相互交换的经验信息，而这可以作为你们俩日后彷徨时的导航点。

(珍和我最近记不住做过的梦，她在听了玛丽安的倾诉后一直相当疲惫。)

再说一次，可能性领域并不是由想象的幻想或模糊的活动组成的，它和物质世界一样真实。人格中“其他部分的自己”在那里遭遇的梦经历，成为被整体“存有”所利用的成长经验资粮，为存有达成意识完型做出贡献，并且这样获得的知识是非常宝贵的。

梦宇宙里的电子矩阵不仅仅能为“存有”提供供整体成长的模拟经历，也可以作为一种训练角色我以及其潜意识的手段，以便让某些角色可以在各种更复杂的活动中做出明智的选择。

所有的这些多维平行资讯，对位于高维实相中的自己会立即生效，只有位于梦宇宙中的角色我不能轻易地觉知到这个领域。要是未经训练的角色我意外地感知到了多维平行实相，那他的大脑会因忙得不可开交而疯掉。

这个“大概率事件场域”或说“梦宇宙里的电子矩阵”，早已存有你

当前角色的所谓过去与各种可能的未来。当然总还是会有意外的创新被记录下来，补充矩阵资料库中角色可能性的多样性。

矩阵里的资料库，它就像你们自己的宇宙一样在不断扩展，从不静止。

“或然自己”从矩阵中选择了合乎自己需求的角色，把自己的思想与那角色所在宇宙的物质交织构成其肉身。而负责进入梦宇宙实操的“做梦的自己”可以同时看见电子矩阵与其生成的物质层实相这两个场域，并可以同时在两者间进行操作。“做梦的自己”可以意识到角色的人生经历是“或然自己”的梦想所化生。

矩阵中生成的“或然概率可能性场域”，为角色提供了开放式的地图与全然自由的主线任务和支线任务，在角色所熟悉的系统之外，还催化生成了许多其他平行系统或异类系统。梦宇宙中的电子矩阵，又被你们叫做灵界，它是群体意识由思想构图生成的非物质化能量场域。意识强有力地组成了这个融汇各种可能性的场域，并且它极为生动，实际上就是个“能量仓库”。就是在这电子矩阵中，“制造”出了所有的角色经历过的过去、正在经历的现在和尚未显化的未来。

但这矩阵无论从任何方面讲，它都不是一个封闭的系统。它不仅营造出各种被角色们经历的物质宇宙，并且随时依据“或然自己”的新创意，在梦中为角色呈现出更多的不可思议，将不可能变成现实。

第 40 次伊斯博士遥视实验和第 34 次信封透视实验（略，详见上节）

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-235.2

第 235 节 人格完形的关键，全我的多重结构，伊斯遥视 41 和 42，信封透视 35–酒吧杯垫

1966 年 2 月 23 日，周三，晚 9 点，按计划

(课程依然在我们的前厅进行，没有受到打扰。为了减弱来自外界的交通噪音，我们关上了窗户。珍开始传述时是坐着的，眼睛闭着，但很快她的眼睛就开始短暂地睁开。她的语速相对较慢，课程一开始时她还在抽烟。)

晚上好，欢迎你们在假期之后重返课程。我当然不反对你们偶尔休息一下。你们一直都非常忠实，我也是如此。

（珍微笑。）

鲁柏过去几天好好放松了一下，现在他会发现自己重新充满了能量，能够更好地投入到各种事务中。我很高兴他把梦书暂时搁置，因为短时间内他会获得更多与梦相关的资料。不过，在这段时间里，他可以继续整理自己的想法，这对他会非常有益。即便有些想法可能会改变，但这些想法依然是他未来工作的基础。

现在，如果你们想要了解可能性宇宙系统是如何运作的，那就仔细看看你们的梦境，特别是那些跟你们清醒生活中的物质事件没有强烈相似之处的梦。寻找那些在你们清醒生活中不认识的梦中人物，寻找那些看起来怪异或陌生的梦境场景。因为所有这些东西都是真实存在的，只不过它们并不在你们所熟知的物质空间中。

若想让角色我对多重平行实相有更多的了解，可以透过记梦与解梦，察觉到自己曾经或当下经历过的其它位面实相，或其它平行实相。每

原文发布源头：xiyushe.org

一个人格片段都好像工蜂一样把多维实相中的经历带回到自我群体意识中，成为所有自己都可无偿共享的认知素材。

如果你想对角色生存的本伪装实相进行解离破幻，跳出故事线，在更高意识维度中反观当下的线性人生，那需要完成一系列现有头脑已知认知的破立。逻辑思维并不是问题，问题在于逻辑脑中可供逻辑思维的参考比对知识点太过匮乏，而且仅局限于本位面。这样少的已知参照点，很难支撑理性的理念合理地展开，所以多数人的所谓逻辑思维，不过是依据片面的扭曲构成的逻辑猜想。

想要让自己能在理性逻辑层面上真正地翱翔，需要学会透过潜意识与梦打开多维的信息通道。借由这一通道，逐步地深入到二维平行梦宇宙、三维矩阵梦宇宙、四维意识能量转换中间层，直到能与“做梦的自己”或“或然自己”产生直接交流，借此明白五维以上意识能量实相层的真相。

你们已经感知到它们了。它们并不在你们所熟悉的空间中，但它们也并非只是想象中的梦幻泡影，或者梦境中无实体的虚构产物。

你们可能觉得这些看似杂乱无章的图像和行为毫无意义。你们之所以会感到困惑，是因为作为自我，你们无法理解那种不基于片刻连续性的秩序。在可能性系统中，秩序是基于某种类似于主观联想或直觉闪现的机制，这种机制能够把那些看起来互不关联的元素组合成完整、有序的行为模式。

存有在编辑人格所演绎的角色时，角色一生可经历的素材片段们，都同时显化在梦宇宙的矩阵里，存有就好像拼字游戏的高手，按照自己想要表达的需要，把不同的故事片段相互衔接成角色的一生经历。这一随性随机随缘的创作过程是在电子矩阵的“或然系统”中完成的，有些转世者或催眠回溯者叫这个地方为灵魂大厅或出生前计划大厅。

如果你有幸透过梦或解离，神游到这个地方，你会发现自己一生中经历过的、正经历的、即将经历的所有画面，甚至包括你认为已经放弃了、没有激活的人生经历、那些在你记忆里不存在的场景与画面，也都在那里鲜活地同时存在着。

上图文字：孩子，你经历过的每一帧画面，和“其他的你”经历过的一切，包括你还没经历的或没能经历的一切，都在这里。

原文发布源头：xiyushe.org

实际上，可能性系统并不是通过主观联想来实现其秩序的，只是“主观联想”这个词是我能够找到最接近来解释这种秩序成因的表达。

对你们来说，“主观”这个词通常意味着“非客观”。但实际上，在可能性系统中，事件和行为在它们各自的现实领域中是具体且真实的。而你们物质系统中的事件和行为，也只有在你们的物质领域中才是真实的。这就是为什么当你们入睡时，很少能感知到物质世界的存在。

主观和客观是两个用来描述观点、事实、信息或观察的重要概念。它们在哲学、科学、社会科学等领域中有着不同的定义和用法，以下是它们的一般定义：

主观（Subjective）：

主观是指与个体的个人看法、情感、信仰、经验和感觉有关的事物。这些观点是基于个人的思想、感受和态度而形成的，不受客观事实的约束。

主观性意味着观点或评价可能因个体的主观情感和观点而变化，不同的人可能会有不同的主观看法。

客观（Objective）：

客观是指与客观事实、证据、现实或普遍认可的标准有关的事物。客观性意味着观点或信息是不受个体主观情感或个人见解的影响的，它们是独立于个人观点的。

客观性通常与科学方法和严格的研究方法相关，因为它们旨在消除主

观偏见、提供可验证和可重复的结果。

比如说，我们认为“地球与其它行星是围绕太阳旋转的”“地球是圆的”“十二月是冬季”这些认知是客观的；但实际上，太阳系的轴心并非太阳，行星们也不是围绕太阳旋转，地球更不是圆的，十二月时只有一些地方是冬季。这些都是主观的认知。而客观的是，你的所有认知、包括你所认为的一切客观都是意识体透过梦宇宙或然系统，投射营造出来的物质实相，对于角色来说，在伪装层中唯一可说客观的就是自己的主观认知。

在无常的混沌系统下，任何可长期重复保持一致的结果，其本质都是被主观模拟出来的复刻。客观的前提是不由人为认知或理念所左右，而在我们这个层面中，能不被人为认知左右的事，其实不多。如果仔细想想，只有一个，那就是“道”。

在睡眠状态下，你们不仅仅从物质实相中撤离，而且进入了其他的现实领域。睡眠绝非一种消极的状态。在睡眠过程中有多个阶段，其中一些阶段你们称之为“梦”，因为当自我在醒来时能够记得某种心智活动曾经发生过。

但还有一些阶段，自我无法记住，且这些阶段目前超出了科学的理解范围。我们将详细讨论这些阶段。

赛斯告知一夜的梦经历少说有十个，一般人能记住一两个就很不错了。所以记梦也需要练习和某些技巧的辅助，比如入睡前的自我暗示：在

原文发布源头：xiyushe.org

前三个梦后主动醒来，录音记录后再快速入睡。如果熟练了，这醒来的过程甚至根本就没醒，只是犹如梦游般，完成记梦再睡去。

不过现在你们可以先休息一下。之后我们将继续讨论这些阶段，以及伊斯博士在周一和今晚的实验内容。

（9:23 休息。珍像往常一样处于解离状态。她的眼睛已经睁开，语速终于变得相当流畅。在 9:36，她以更加坚定的方式继续，这次她没有抽烟。）

现在，首先，一些这些活动状态发生在自我或潜意识的深处，远远超出你们的认知范围。

还有一些状态则是在自我或潜意识之上发生的，虽然我用“之上”或“之下”这些词只是为了便于你们理解。因为你们认为自我是人格的中心，因此我不得不用这些词。你们觉得其他人格部分是围绕着自我旋转的。

（珍的眼睛现在睁得很大，眼神深邃。她说话时语气极为坚定，手势频频，语速也很快。）

自我只是你们的一个具有自我意识的层面。因为有了自我意识，自我总是试图只关注它自己。这种自我意识带来了强烈但必然有限的专注，它需要界限。这种界限是基于某种内在心理决策的结果，也就是说，哪些东西被认为是“自己”，哪些东西被排除在“自己”之外。

人类当前对多重自我体系的认知，多数人还处于“地心说”的认知阶段，即以自身作为观察主体，描述一切客观体系的运作规律。

所以人们经常天真地说“我的灵魂”——把死后离开载具的天魂看

做是这个角色我的虚体，把从属主次关系整个搞拧了。所以大德开示道：“未曾生我谁是我？生我之时我是谁？来时欢喜去时悲，合眼朦胧又是谁？”此诗深刻揭示了生命的真谛。

亲爱的朋友们，你们所体验到的自我意识是你们熟悉的那个自我，而你们也将它视作你们的全部。然而，当这个自我意识的边界结束时，另一个具有自我意识的“自己”就开始了。因为这两个“自己”都有自我意识，它们不能意识到对方的存在。

当人格片段在此生经历中没能达成“或然自己”编剧时预设与指定的课业和课题时，当角色陷入无法挽回的歧途快速消耗人格生命能换取虚妄梦想时，人格会再一次、再一次地历经相同角色，展开平行人生，尝试谱写出不同的人生经历。

角色我早已死去的父母，又一次满怀喜悦地开始备孕，前生的爱人、孩子陆续登场，或再续前缘或擦肩而过。你尝试在相同的问题点上做出不同的选择，用不同的观点觉悟相同的事件。虽然偶尔你在某一个恍惚间，觉得这一幕或那个人好熟悉，但却一笑而过，并不会审视或深思这个当前的自身意识，是否就是上次扮演过这一角色的那个“自身意识”。当然那个之前的自身意识即便在梦中看到了另一版自己在经历这一版自己没有经历过的历经，也不会想到，那经历和自己当前的经历同样地真实。前世的自己成为此生的梦，而此生的自己梦到前世的经历，然后经常就没然后了。

原文发布源头：xiyushe.org

这意味着它们不能彼此感知。自我会根据自己的视角去解读它所感知的一切，而全我的其他部分——也具有自我意识——则从自己的视角出发来解读它们所体验到的世界。

全我的每一层或每一个部分都认为自己是意识的中心，认为整个“自己”围绕着它旋转。到目前为止，你们对这些其他“中心”（你们可以将其理解为“自我”）几乎没有太多经验，但很快，我们会给你们一些方法，让你们至少能够稍微接触和了解这些其他的“自己”。最初，这将通过潜意识层面的暗示来实现。

地心说是古人通过观察，罗列了大量证据，然后科学地提出了一切都是围绕地球在旋转着的。直到我们的观察从客观提升到了主观层面，发现当转换自我意识焦点，把视点从地球本体提升到宇宙层面上时，地球并非是一切的中心，只不过是太阳系、银河系、“本地群”（Local Group）中的一粒恒河沙。

很多人说修行要做到无我，甚至要在某种程度上“杀死自我”，这一认知只是正解的一半，或一步；如果把此当成目标，那就扭曲了。角色我也是多重自我体系里的一份子。确实需要把自我认知的焦点从中解离出来，但不可因为利他而损己，因为真正的无我是指全然一体，而这个所谓的自己也是其中的一员，不比谁更高贵重要，也不比哪个更值得牺牲忽略。

现在你已经对潜意识有了一些了解。这意味着你的自我已经扩展了对自己的认识，包含了一些它现在能够意识到的活动。从长远来看，人格发展的进展将取决于全我能否识别并意识到所有具有自身意识的

部分。

潜意识是全我的一个具备自我意识的部分。之所以称其为潜意识，是因为通常情况下，自我并不能意识到它的存在。

修行的过程就是在不断地完成自我认知的破立、推翻自己的成见之墙，让自己越来越豁达通透。修行不是从这里到那里去，或从什么变成为什么，而是不断地扩展自己意识认知与认同的领域，让自己的意识能量频率兼容更广泛的频段；并且自己可以自由地在这所有的频段与可能性中畅游，对任何人事物都能做到兼容并蓄，没有评断心地不住相慈悲喜爱、接纳包容。

这样随着一个个人格片段、人格、主人格都达成了全频段兼容，那真正意义上的意识能量合一也就做到了。在一体不二中，虽然继续有着各个独立的自身，全体却可以犹如身体亿万细胞一样，各司其职，主动欢喜地为同一个目标、同一个生命发展做出各自的贡献。就算作为细胞的自己，一次次在新陈代谢中凋零诞生重组分解，也是毫无怨言，本当如此地欣然领受，成为任何自体需要的组织器官。

所谓的潜意识在某种程度上能够意识到自我，并将自我视为它的延伸，只是它无法像希望的那样完全掌控自我。然而，这正是自我通常看待潜意识的方式。这两个自我意识的部分，简单来说，在心理上恰好处于某种程度的接近或共存状态。

然而，自我还有其他具备自我意识的部分，这些部分自我完全不熟悉，但潜意识对其有直觉上的认识。这些具备自我意识的部分存在于不同

原文发布源头：xiyushe.org

的实相系统中。在我们进入伊斯博士的实验资料之前，我要提醒你们，全我由这些不同的自我意识部分组成，其中有一部分确实意识到这些部分之间的统一性，从而形成了完整的心理完形。

多重自我体系里包括了角色我的逻辑脑——那个觉得角色就是自己的家伙；还有一个心识自我——那个能接受舍身成仁、渴望被爱的自我；还有来自内在全我的下派入驻人格片段体。或然自己在梦宇宙矩阵中找寻想要经历的角色时，会优先考虑与人格现阶段认知与智慧状态最匹配的人物。所以大多数角色会与神魂有着高度的共鸣感。

这就好像导演选演员时，会选择性格与造型最接近那一角色的人来演。结果演员会觉得那角色的状态、思想、经历很能引起自己的共鸣。

Y5-4-235.3（D41、D42、E35）

现在，稍作休息，然后我们继续。

（在 9:58 休息。珍表示她比往常更加解离。她的语速有所放缓，但语气非常坚定，眼睛多次睁开。她抽了烟，偶尔还会喝一口葡萄酒。

现在是我们预期的第 41 和第 42 次伊斯博士实验时间。和往常一样，珍坐在那里，双手捂住闭着的眼睛。她没有吸烟。整体来说，她的语速不算慢，但被多次短暂的停顿打断。10:05 继续。）

D41 现在，请给我们一些时间来完成这件事。

我的印象是：有一个形状类似盾牌的物体，上面有一些雕刻。我认为它是金属制成的，一个徽章。雕刻或徽章呈红色，物体本身是金属色。

考虑到它的大小，这件物体相对较重。物体的边缘本来应该是锋利的，

但似乎有些钝了。我还感知到与 1888 这个数字有关。

还有一个与花朵的联系。要么花朵出现在某个地方，要么与物体有某种联系，还有一些小叶子。花可能是紫罗兰。这个物体并不是一个完整大小的盾牌，而是一个模型，并且与珠宝有关。

D42 请再给我们一点时间。

首先，一个与卷轴有关的物品。这是我们在星期一讨论的物品。（指 2 月 21 日。）

（珍在 10:12 暂停，喝了一口酒，似乎没有睁开眼睛，然后说出了上面最后一句话。她恢复了之前的姿势。我多次看到她在看似没有看物体的情况下伸手去拿东西。她似乎不记得在这种情况下睁开过眼睛；如果她确实悄悄睁开，我也没能看清，尽管我坐在她对面，离她很近。

珍在 10:28 的休息时比我先发现：上面的一些数据似乎与今晚的信封物品有关。这让我特别感兴趣。我在晚餐后准备了今晚的信封，然后因为忙于其他事而忘记了。当进行信封实验时，我以为信封里是我早些时候想过的另一个物品。所以，当珍打开信封并展示出杯垫时，我非常惊讶。）

今晚的物品是圆形的。

它与时钟有关，但并不是时钟。它有指针，但它不显示时间。与数字 4、3、6 有关，还与一个学校的钟声有关，类似于召唤孩子们上学的钟声。

一件背心。（10:16 暂停。）这个物品是光滑的，有活动部件。上面有某个重复两次的东西。

我有告诉你这是今晚的物品吗？

原文发布源头：xiyushe.org

（“有。”）

现在，我认为伊斯博士的职业生涯中会有某种转折，可能是与他专业工作相关的。特别是与十个学生有关，发生在星期二晚上八点。有一种适应和赞美的情景。

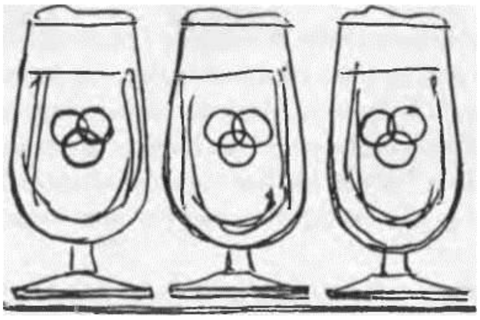
一个任务的结果与他的预期不同。

E35 你有测试要给我吗，约瑟？

（“有。”）

2 月 21 日星期一的常规课没有举行。我和珍感到需要休息一下，同时打破一下我们的日常生活节奏。结果是，我们在今晚的课程中精神焕发。不过，我们还是希望能够弥补周一错过的伊斯博士实验，所以在今晚的课程开始前，我们大声表达了希望赛斯能够处理这个问题的愿望。

今晚的第 35 次实验的信封物品是一个啤酒杯垫。我是在上周六晚上从我们在埃尔迈拉最喜欢的餐饮和舞蹈场所的餐桌上拿来的，这是我当时使用的杯垫。珍和我与两对年轻夫妇事先约好在那里见面，我们一起跳舞，度过了非常愉快的时光。这个杯垫是用厚实的吸水纸板制成的，我撕掉了上面的纸层，纸层上印有红色的图案，这样杯垫不会显得太厚，同时也避免无意间给珍带来过多线索。杯垫被夹在两张卡纸之间，并封装在常规的双层信封中。



第 235 节第 35 次信封实验杯垫示意图

那两对年轻夫妇分别是玛丽莲和唐·威尔伯，以及安·黛伯乐和保罗·辛德曼。他们曾见证了 1965 年 11 月 5 日的那次临时课程。有关的记录可以参见第 206 节。而威尔伯夫妇和安·黛伯乐还参加了 1965 年 12 月 3 日的另一场临时课程，相关记录见第 214 节。

10:20 时，我递给了珍第 35 个双层信封，她没有睁开眼睛接过了信封。她用右手把它抵在额头上。）

请给我们一些时间。

4，数字 4，和几个相同的物体有关。一个围栏，一个预期中的具体事件，这些都与实验物品有关。

字迹，一个长方形，有一个类似边框的凹痕。一个纸质物品，和字母 J R 有关。

提维格（Terwilliger）。这不准确，但请记下来，提维格。

（珍似乎有些意外地突然说出了“Terwilliger”这个词，然后不耐烦地做了个手势，眼睛依然闭着。）

与一片草地有关，还有绳子，比如围裙带。4，5，不对，6，数字 6。二月。有人逃跑了。与圆形彩色物体和一个你不熟悉的人有关。

还有一个分级。10，9 月。也可能是 63。

我建议你们休息一下。

（10:28 休息。珍像往常一样处于解离状态，她的眼睛一直闭着，除了在 10:12 暂停时可能短暂睁开过。虽然中间有多次短暂的停顿，但她的节奏依然很好。总体来说，现在她在实验中的语速比以前快得多。

原文发布源头：xiyushe.org

见图。正如之前所述，珍是第一个注意到 2 月 21 日星期一赛斯给出的有关伊斯博士实验的数据与今晚 2 月 23 日我们的信封实验物体有部分相似之处的人。

我们不知道数据中有多少与伊斯博士实验物体有关,但珍直觉上认为在涉及信封物品时出现了信息“渗透”。我同意她的看法，因为赛斯多次告诉我们，这类实验的基础是情绪能量。

珍认为以下印象可能非常适合描述信封物体:

“一个形状类似盾牌的东西，上面有雕刻痕迹。”我们猜测，由于盾牌的形状多种多样，这可能与信封物体的形状有关。杯垫上的印刷可以看作是雕刻痕迹。我们的词典并没有区分雕刻是文字还是图案，比如杯垫上的三个啤酒杯图案，这些可能都是“雕刻”。

有趣的是，在我们的词典中，“卷轴”这个词紧跟在“雕刻”之后，而 2 月 21 日伊斯博士实验的最后一行包含了对“卷轴”的提及:“与该物体有关的卷轴”。

“雕刻或徽章是红色的。”我们的信封物体杯垫印刷的是鲜红色。杯垫的材料是典型的浅米色或棕褐色纸板，不像金属，也并不重。赛斯提到的最后两点是与伊斯博士实验数据相关的。

“物体的边缘通常应该是锋利的，但好像有些钝了。”珍对此印象比其他印象更加确定。她认为，锋利的边缘可能是指杯垫上啤酒杯的图案：一般来说，玻璃的边缘是锋利的，但作为饮用容器，它们的边缘会被磨钝以便使用。

“我感知到 1888 这个数字，与它有关。”我个人认为，赛斯/珍可能注意到了杯垫上三个圆形啤酒杯图案，并将其信息转换成了数字“888”。这些图案有一定的相似性。另外，数字“1”出现在杯垫底

部的编码中。

今晚，赛斯和我们一起复核了信封实验的结果，并回答了几个与此类实验相关的问题。但首先是珍和我对信封物品的联想，以及赛斯之前提供的数据。

“4，数字 4，和几个同样的东西有关。”这里有一个联系，但我们当时没有注意到。赛斯在稍后的课程中提醒了我们。

“一个围栏。”我们认为这是指我们 2 月 19 日上周六晚去的餐厅，信封物体是在那里拿到的。不是指餐厅本身，而是指我们与另外两对夫妇坐的那张桌子的位置。这张桌子位于场地的一角，抬高了约两英尺；舞蹈乐队在左边，壁炉在右边，居中是舞池。桌子是圆形的，靠着一个宽大的皮革包裹的沙发式座椅。简而言之，这是餐厅中最好的位置。

“一件预期之中且具体的事件，与实验物品有关。”这是指我们与另外两对夫妇预先计划好的周六晚上跳舞的活动。这是一个我们早已期待的愉快事件。

请注意，赛斯首先提供了与物体相关的背景信息，接着尝试更具体地描述物体本身。在稍后的课程中，他对这种方法提出了一些看法。

“字迹。”物体上印刷的文字。

“一个长方形。”并不明显，因为杯垫的尺寸是接近正方形的。

“有一个类似边框的凹痕。”杯垫确实有边框，如图片所示。实际上，这个凹陷是通过压凹工艺形成的，凹陷的深度可以通过手指轻松感觉到。这是一种常见的印刷效果，通过控制印刷板的压力来实现。我在工作中经常处理这种情况，但珍对“压凹”这个术语并不熟悉。

原文发布源头：xiyushe.org

“一个纸质物品。”信封物品是纸质的。正如之前提到的，它原本比较厚，所以我将印有红色设计的顶层纸剥掉，插入双层信封中。这样处理后，物品的厚度类似于较厚的信纸。当这层纸夹在常规的两层卡纸之间，并被密封在双层信封中时，从重量或触感上无法察觉它与常规信封物品有何不同。

“与首字母 J R 有关。”珍感觉这是指赛斯赋予我们的存有名，分别是鲁柏和约瑟。当然，这类信息可以适用于很多信封物品。

“提维格（Terwilliger）”等。这对我们来说毫无意义，虽然赛斯后来对此作了解释。当时，珍只是提到她最近在做每日预测时无意间几次写下了这个词，但不知道为什么。

“与一片草地有关。”珍在给出这个印象时，心里浮现了谷物的印象，所以她说出了“草地”这个词。她现在认为信封物品与啤酒有关，而啤酒是由谷物制成的。

然而，这个解释并不正确，正如我们稍后将看到的那样。赛斯引导我们回忆起星期六晚上发生的一个有趣事件，导致了这个印象的出现。

“还有绳子，比如围裙带。”我们当时没有找到任何联系。

“4，5，不对，6，数字 6。”赛斯再次通过数数引导珍。我们上周六聚会时有六个人，我拿走了信封物品。

“二月。”我在 2 月 19 日拿到了杯垫物品，但这个时间太过笼统。

“某人逃跑了。”我认为这指的是唐·威尔伯和他的妻子玛丽莲比我们其他人提前离开餐厅，因为他最近因为处理本月的大雪而加班很多，感到非常疲倦。但这个解释不正确。

“与圆形彩色物体有关。”我认为这可能指的是玛丽莲在餐厅那晚从

她的手袋里拿出了一些为她两岁儿子制作的小塑料动物模型。这些动物是不同颜色的半透明小马，虽然不像弹珠那么圆，但线条简单圆润。我们整个晚上都在把玩这些小塑料动物。

我后来忘了问赛斯这个印象是否正确，因此不确定我的解释是否准确。

“一个你不熟悉的人。”这个印象与“草地”有关，但在休息时，珍和我没有发现其中的联系。

“还有一个分级。”我们没有发现任何联系。

“10，9 月。也可能是 63。”这可能指的是 1963 年 9 月 10 日，但我们无法立即找到任何联系，也没有想到其它解释。

珍在 10:50 时开始继续，节奏适中，偶尔睁开眼睛。）

现在，我们即将结束这节课。

关于那个日期的提示，你们可能没有想到，但这需要你们自己去发现。

（我想到了一个可能的日期联系，但我得等到下一节课才能与赛斯确认。在这节课结束后，我突然想起威尔伯夫妇正在阅读我们称之为《赛斯资料》第一卷的内容，这本书涵盖了前 26 节课程。第一次正式课程是在 1963 年 12 月 2 日进行的。而在我的简介中提到，1963 年秋天，我和珍向房东借了一个占卜板，这与赛斯今晚提到的 1963 年 9 月 10 日的日期相吻合。我的笔记还提到，我们曾在 1963 年 11 月初尝试使用占卜板，但未成功。）

“J R”这两个字母指的是你们两人。

“一个你不熟悉的人”指的是你们不喜欢的那个人瑞斯——也就是那个“稻谷”。现在，你们明白了吧。

原文发布源头：xiyushe.org

（珍停顿了一下，然后露出了灿烂的笑容。请参考信封资料中提到的“与草地有关的联系”和“一个你不熟悉的人”。我立刻想起了上周六晚上在舞厅发生的一件事，我们六个人当时都觉得这件事非常有趣。（这件事涉及一个我偶尔在工作中见到的男子，他在另一个部门工作，名叫汉克·瑞斯 Hack Rice。珍和我在外出跳舞时见到他的次数比在工作中还多。他总是和妻子一起出现。周六晚上，我们看到汉克·瑞斯和他的妻子在跳舞，像往常一样打了个招呼。当时汉克很安静，面带微笑。

过了一会儿，这对夫妇消失在我们视线中。后来，快到午夜时，当舞厅里非常拥挤时，珍和我再次看到了汉克。此时，他显然情绪很高，正和另一位女士跳舞。汉克跳舞的风格是慢而流畅的，但让大多数人觉得好笑的是，他和那位我们不认识的女士表演了一场夸张且亲密接触的舞蹈秀，动作十分滑稽。

所以，当珍说到“草地”这个印象时，她脑海中还浮现了“稻谷”的印象，这与一位名叫瑞斯的人相关，他正是在我拿到信封物品的地方出现的。这其中的联系就像汉克·瑞斯那滑稽的表现一样奇妙。）

“围裙带”指的是你们的玛丽莲，她的儿子总是缠在她的围裙带上。

（这让珍和我想起了周六晚上，玛丽莲向我们讲述了她的小儿子如何发现缠在母亲的围裙带上玩耍有多有趣的故事。她在纽约威尔斯堡的拖车房中做家务时，儿子总是粘着她。

“你提到的‘4’是什么意思？”）

一开始的“4”只是我试图引导鲁柏进一步推测，正如我后来所做的那样，最终我们得到了正确的数字“6”。这个数字之所以被选作开头，是因为它确实出现在物品上，虽然非常小。此外，最开始确实是“四个人”，然后变成了“六个人”。当时我是第四个“出现”的。

（数字“4”确实出现在信封物品底部的小编码中。我们在休息时没有注意到这个细节。我们还忘了我们最早是在舞厅见到了玛丽莲和唐·威尔伯，之后才和安·黛伯乐及她的男伴保罗·辛德曼碰面的。

“你想解释一下‘提维格’的含义吗？”）

这个并没有特别的意义。加拉格夫妇那天晚上参加了派对，鲁柏心里想着他们，而“提维格”是他潜意识中对他们的代称。这是提姆和加拉格的名字被扭曲而成的，因为提姆对他来说有一种特别的盖尔语意味。这与比尔的名字不同——比尔是那位耶稣会士的名字。

这里与狄更斯的《圣诞颂歌》中“小提姆”有一个微弱的联系，还有其他联系，但在此不值一提。

你还有其他问题吗？

（“那‘分级’的意思是什么？”）

分级指的是停车场最近刚被重新铺设了。

（的确，舞厅外的大型停车场曾经铺满了松散的砾石，去年秋末才刚铺上沥青。

“你觉得我在实验中偶尔问你问题怎么样？”）

如果你要问我问题，最好是在测试结束时再问，而不是中途打断资料。只需要简单地说：“我有个问题要问你”或者“我之后会问你一个问题”。

简单的一两个字的问题可能无伤大雅，但现在最好等到最后再问。

现在，当有时会有信息渗透时，我还是会尽量传递一些具体的提示。

（“今晚有发生这种情况吗？”）

原文发布源头：xiyushe.org

在某种程度上是的。这涉及我努力教鲁柏如何更具体地聚焦。这是一个学习过程。

（请见我之前的笔记，这关于我在意识上忘记了今晚实验中信封物品内容的记录。但我确信，在潜意识层面，我其实记得非常清楚。

“看起来上星期一的伊斯博士资料，和今晚信封物品的资料混在一起了。你是通过心灵感应从我这里获取的资料，还是通过信封物品本身以超感知的方式获取的？”）

不，是通过超感知方式来获取的。

（“是在我们进行信封实验之前，通过信封物品本身获取的吗？）

在第 180 节课中，在第二次信封实验之后，赛斯告诉我们，他能够很好地通过超感知来感知物品，尽管有时心灵感应也会参与这些实验。）

是的，从红色开始，因为它有强烈的情感联想。强烈的元素更容易被感知，因为情感元素总是比其他元素更容易被感知。最初通过物品，我会先感知形状和情感的联系，然后我会尝试引导鲁柏让我更具体地缩小这些范围。

你知道，鲁柏并不像我那样感知形状。此外，就他整体的感知模式而言，他并不关注细节。我正在通过这些测试教导他如何以心灵感应的方式更好地感知这些细节。

（“那么，你在信封实验中提到的‘某人逃跑了’的信息是否具有强烈的情感色彩？”）

这与其中一名年轻人快速、匆忙的旅程有关。我感知到的是一个快速的旅程。

（这指的是安的男伴保罗。他在弗吉尼亚州诺福克有工作，他每隔一

个周末就会驱车往返 1200 英里去威斯伯格看望安。上周六我们在舞厅讨论了这一频繁的行程，保罗曾经历过至少一次车祸。

“你是否感知到过这段往返诺福克的旅程？”）

不，我没有。我们的进展会在记录中清晰展现出来。虽然会有起伏，但随着感知范围的扩大，鲁柏需要更多的训练来提供更具体的细节。但我们终将掌握这些细节。

（“你自己在这方面也需要训练吗？”）

不。这确实需要一些努力，因为我在学习如何以最佳的方式向鲁柏传递数据，并试着引导他在心中的多个联想中分辨出哪些是合理的印象。

有时他处于更深的解离状态时，我们的结果会更好，但这并不能教给他我希望他学到的东西。轻度的解离状态对我的目的来说是理想的。在这种状态下进行训练，他不仅能够提供具体的信息，还能够部分理解这些信息是如何产生的。你还有其他问题吗？

（“今晚没有了。”）

那我们就结束这节课吧。

（“今晚真的很棒。”）

鲁柏和你会发现，他最近的努力已经结出果实，不再是酸涩的柠檬了。

（“很好。我相信他一定会感兴趣的。晚安，赛斯。”

11:15 结束。珍像往常一样处于解离状态，眼睛时常睁开。她微笑着结束了这节课。赛斯可能指的是她最近寄出的作品。她的出版商费尔已经表示对她的《赛斯资料》书籍和第 232 节提到的诗集感兴趣。珍还收到了《花花公子》杂志的信件，他们正在考虑将这些诗歌集结成书出版。所有这些都还在初步阶段。此外，珍最近将她的一篇文章寄给了《命运》杂志。见第 233 节。赛斯说这篇文章会卖出去。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-236.1

第236节

前情摘要：

（2 月 21 日，周一的常规课没有举行。珍和我感觉有必要进行一次休息。我们感觉精神恢复了。周一错过的伊斯博士实验，我们希望弥补，希望赛斯进行处理。）

赛斯：

欢迎你们度假归来。当然，我并不反对你们偶尔休息一下。你们一直都很忠实。鲁柏放松得很好，他会带着焕然一新的精力投入到各种事务中。

很高兴他把他的梦笔记放在了一边，因为他很快就会得到更多关于它的资料。然而，在这段时间里，他可以继续整理自己的想法，这将非常有益。即使其中一些想法会发生变化，但他仍然需要当前的这些想法作为基础。

如果你想了解可能性宇宙系统的运作，那就多去研究你的梦，在你们意识存在里寻找不那么像物质事件的事件；寻找你在清醒时不认识的梦中人物；寻找看起来奇异或陌生的景观，因为所有这一切看似被你臆想出的梦境，其实都在什么地方真实存在着。

你的其它平行自我已经感受与经历过它们。它们不会在你知道的这一

版空间中存在，但也不是不存在，只是梦与所谓的现实都是心智中想象性的玩具，本都没有实质内容。

你可能无法从看似混乱且不连贯的图像和行为中得出任何意义。你对梦困惑的主要原因，是你不能以自我的身份去感知这种不以片刻连续性为基础的顺序。

在混沌的“或然系统”之内确实有顺序，可以被比作为是一种基于类似主观联想或直觉闪现的形式，也就是，能够把对角色我毫不相关的元素，结合进入整体、以及综合的行为模式中。

在你们的现实中，透过梦瞥见的多元多维可能性系统并没有通过主观联想取得它的逻辑顺序，但主观联想这个词已经是我能想到最接近的表达了，对于可能性系统秩序的原因来说。

对你们来说，主观这个词即意味着不客观的一切东西。然而，由角色我提出的客观其实才是最主观的，因为这客观是由“或然系统”的事件和行为，在它们的“自有实相”领域内构成的“客观的”有形世界。

你应该记得，你自己的物质系统只在你自己有形世界的领域内是真实的。正是因为这个主要的原因，当你入睡时，你对肉体系统的感受是如此之少。

在梦中你在很大程度上离开了物质实相，但不仅仅是离开物质系统，而是你进入了其他实相领域，与其它与你同样真实的平行自我，相互

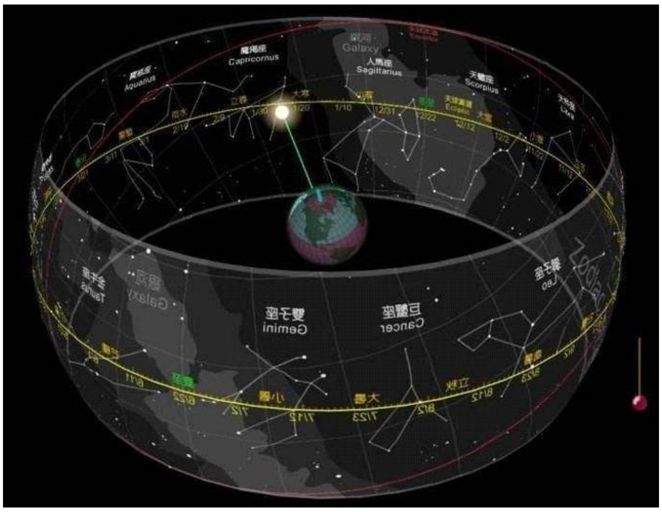
原文发布源头：xiyushe.org

交换经历的记忆。

睡眠绝不是一种消极的状态。如你所知，在睡眠状态中有几个阶段。

因为在醒时，角色我会觉知到某种心智活动的发生，因此你称其中一些为梦的状态。但还有其他一些自我想不起来的状态，它们目前超出了当前科学研究的范围，我们会对这些状态进行深入讨论。

首先，有些行为状态是在角色我和自我潜意识之下，有些则在角色我和潜意识之上，我使用之上和之下这些词只是为了方便表达。你把角色我作为自己的中心基点，因此我不得不使用这些词。你认为其他的人格分身们，在围绕着角色自我旋转，就好像原始的地心论一样，认为群星和太阳都围着自己转。



角色我仅仅是这个具有“自身意识”[self-consciousness]的自己，但只是其中的一个层面，作为自觉意识的这个角色我，试图坚信只有自己是本体且有自身意识。这种自我意识带来了强烈但必然有限的专注。

边界是必需的，这边界源于某种内在心理上的决定——被视作为自己的东西，就能被意识接受；而认作不是自己的东西，就被自我意识排斥。

现在，我亲爱的朋友，你们的自身意识就是你们所知认为的那个角色我的自身意识。但在这个自觉意识自己结束时，就是另一个自觉意识自己的开始。在多重自我的体系下，偏执地认定某一个我是我，会导致自我意识与全我隔离，导致这两个具有自觉意识的自己，只能各自觉知它们的“自有实相”，不能觉知任何多维实相，也不能有意识觉知彼此。

现在，这个角色我把它的所有感受，主要根据自身意识来解释它所感知的一切。而自己的其他部分，同样具有自身意识，它们也会根据它们自己的标准来解释它们所感知的一切。

全我的每一层，或每一个部分都认为它自己就是中心，似乎整个自己都围绕着它旋转。到目前为止，你们与这些其他“中心”几乎没有任何接触——但很快我们会提供一些思路，让你们至少能够稍微了解这些中心。

最开始，这会通过潜意识层面的暗示来实现。你已经变得对潜意识有些觉知。这意味着你的自我已经扩展了它自己对“自身”这一概念的定义，当你接纳意识能量我也是我时，才能觉知到它经历的特定活动。

原文发布源头：xiyushe.org

透过对“整体自己”的融合与辨识，才能开启觉知所有自觉意识的能力，这带来终极的人格发展进程。

在这里，潜意识就是整体自己的一个自觉意识部分。它被称作为潜意识，只是因为角色我通常并没有意识到它的存在。

所谓的潜意识，就是觉知到角色我其实不过是内在自我意识本体的扩展，本体对角色我其实没想要展开那么多的控制。通常来说，这恰恰也是角色我看待潜意识的方式。内在意识我与外在角色我，这两个自觉意识的自己，从心理上，恰好在某种程度上很近似。

然而在这两者外，还有一个角色我根本不熟悉的自己——“自觉意识自己”，这是一个潜意识具有直觉知识的部分自己。这些“自觉意识自己”，同时存在于不同的平行系统实相内，各自展开相同角色或不同角色的平行对等经历。当然存在着一个由各种“自觉意识自己”组成的整体自己，即存有；和一个的确觉知为“整个”心理完形的统一自己，即全我。

第 41 次和第 42 次伊斯博士实验、第 35 次信封实验（略，详见上节）

(珍感觉对信封内物品的描述与前面的信息发生了侧漏性的交替，前边的印象可能更适合于信封内的物品。）

在某种程度上是的。这涉及我努力教鲁柏如何更具体地聚焦。这是一个学习过程。

（“看起来上星期一的伊斯博士资料，和今晚信封物品的资料混在一起了。你是通过心灵感应从我这里获取的资料，还是通过信封物品本身以超感知的方式获取的？”）

不，是通过超感知方式来获取的。

（在第 180 节课上，第二次信封实验之后，赛斯告诉我们，他能够很好地通过超感知来感知物品，尽管有时心灵感应也会参与这些实验。）

是的，从红色开始，因为它有强烈的情感联想。强烈的元素更容易被感知，因为情感元素总是比其他元素更容易被感知。最初通过物品，我会先感知形状和情感的联系，然后我会尝试引导鲁柏让我更具体地缩小这些范围。

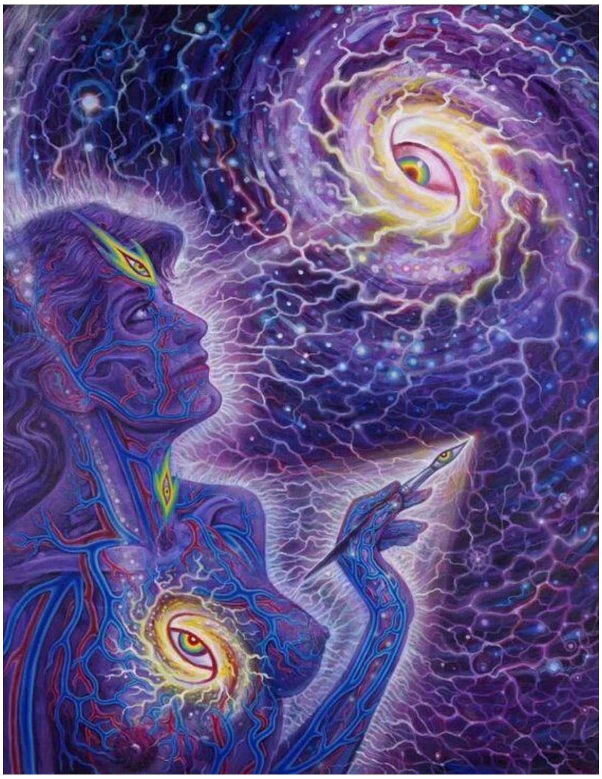
你知道，鲁柏并不像我那样感知形状。此外，就他整体的感知模式而言，他并不关注细节。我正在通过这些测试教导他如何以心灵感应的方式更好地感知这些细节。

原文发布源头：xiyushe.org

要如何提高遥感的准确性？

努力重复的练习是最好的方法，要慢慢地学会区别各种不同却同时存在的平行实相资料，在两个或更多的可能性中发现区别，当然许多个人的联想、和他人对各种可能性的预想也会合理地进入感知者头脑。

想屏蔽掉这些源自逻辑脑与情感脑或内心意识的杂波，需要进入更深层的恍惚状态，为了我的目的，珍一直保持着轻微的恍惚状态，所以信息有时有些乱。但伴随着这种训练的深入与持续，他将能够提供更具体的信息，并且他也会具有一些这些是如何产生的知识。



Y5-4-236.2

第 236 节 如何有效暗示自己，ESP 书的出版，遥视伊斯 43，信封透视 36-罗的画

1966 年 2 月 28 日，周一，晚 9 点，按计划

(昨晚，2 月 27 日星期日，在我们的客人加拉格夫妇离开后，我们举行了一次不定期的课程。这次课程在我们的客厅进行，从晚上 11 点到 11 点 35 分左右。我没有做笔记，这篇记录是第二天根据记忆写下的。

当晚的谈话大多和赛斯没什么关系，不过他的名字偶尔被提到过。加拉格夫妇走后，珍说她能感觉到赛斯“就在附近”。接着不久，她开始以赛斯的身份说话，语调平稳适中。她当时正在抽烟，还时不时做些手势，后来她的眼睛慢慢睁开了。这次传述几乎没有停下来，一直持续到课程结束。主要是以问答的形式进行。我会简单总结一下主要内容，不过有些更复杂的问题我当时没问赛斯，因为想等他以后用书面的形式回答。

赛斯首先聊到了我 2 月 24 日晚上做的一个梦，这个梦让我情绪非常激动，里面似乎涉及了我父亲的死亡。虽然我没有主动让赛斯解析这个梦，但确实考虑过要这么做，珍也知道我的想法。赛斯解释说，这个梦是由我潜意识里对父亲的担忧和害怕构建出来的。他的解析非常详细，和他在第 216 和 217 节课程中分析梦的方式差不多。赛斯得出的结论和之前类似，他说我父亲的死亡并不是眼前的事，虽然他已经 75 岁了。赛斯还提到，这个梦背后其实反映了我和父亲之间沟通不够顺畅的问题。他说，这主要是我父亲的问题，并给了一些建议，告诉我可以怎么尝试改善这种关系。

原文发布源头：xiyushe.org

赛斯还重申了珍的赛斯资料和诗集会出版。他没具体说是谁会出版，我也没问。背景信息可以参考第 232 节的内容。珍的出版商费尔已经写信来，要求提供一些和赛斯资料相关的照片。关于这个事，我问了赛斯，他开玩笑说，如果书里加上我画的那幅赛斯油画，他会觉得挺有意思。这幅油画是我在 1965 年 5 月到 6 月之间画的。

我和赛斯讨论了珍和我如何惊讶地看到年轻人对他有关时间、梦、预知、心电感应等概念的兴趣。我还推测，如果我们 20 岁时接触到这些概念，我们的反应会如何。赛斯说，这并不意外，因为年轻人比我们想象的更具直觉力，并且他建议我们在遇到对这些话题感兴趣的年轻人时，推荐相关书籍，并分享我们自己的想法来帮助他们。

赛斯还说，我们帮助了加拉格夫妇，他们也帮助了我们。他指出，我从中受益特别大，因为他们的能力让我更加敞开心扉。而我原本以为珍会受益更多，因为她与蓓的关系非常亲密，且珍比我更外向。

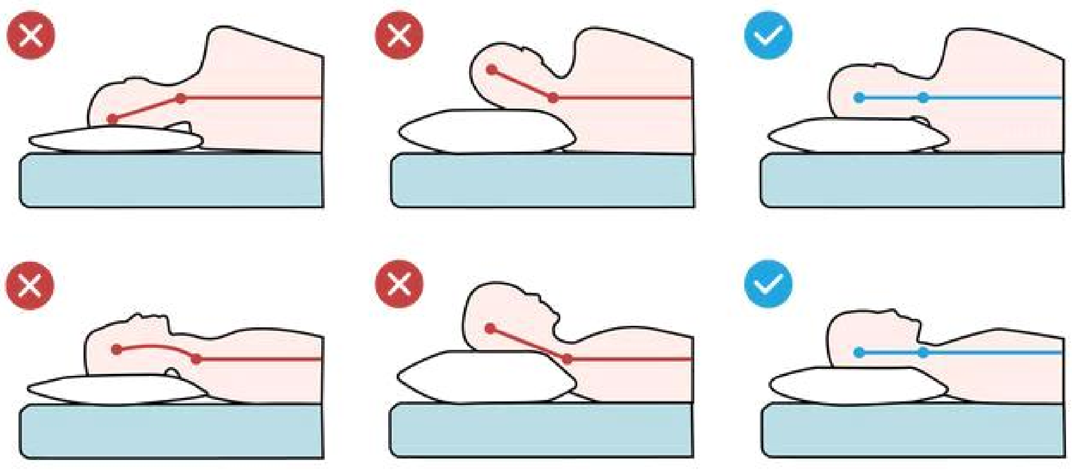
关于运用暗示，赛斯提到了一个有趣的观点。他强调，无论我们想使用什么暗示，都要每天坚持。他解释说，在 30 天的时间里，可能只有三四天的暗示真正有效，但我们不知道哪些天最有效。因此，如果错过了一天，就有可能错过特别有效的一天。赛斯说，有时暗示会影响到我们人格的所有层面，形成有效的行动。他提到了更多细节，但这是主要观点。

对于其他重要话题，比如信封实验和伊斯博士的实验，我没有提问，因为我希望这些问题能得到书面回答。我们的交流轻松安静，珍依然保持着平常的解离状态。

此外，还有两点补充：赛斯告诉我，3 月 2 日的课程可能会有旁观者，但没有说具体人数，我也没有询问。他还提到，珍可以通过暗示自己学会不枕枕头睡觉，这对她会有很大益处，他承诺稍后解释原因。当

我提到我经常醒来后发现珍已经把枕头推开，赛斯说这是她潜意识知道该怎么做的表现。我自己用的枕头比珍的厚，有时还用两个枕头。赛斯说，我的情况和珍不同，在这种情况下，枕头对我来说无所谓。

赛斯进一步解释了珍枕头的问题。他指出，珍有个习惯，在睡觉时会紧绷双手，或者有时攥紧拳头。这种紧张感会从她的手部传导到手臂，穿过肩膀，最终影响到上背部和颈部。有时候，珍早上起床时会感到上背部和颈部僵硬，不过随着她的活动，这种僵硬感会逐渐缓解。赛斯建议，关于手部的暗示能够帮助缓解这种情况。



（见细雨图解）

今天，珍收到了她的出版社通过限时专送寄来的 ESP 书的校样和原稿。我们注意到，手稿的大多数页边和背面都有手写的注释。显然，这些注释是由某位心理学家或超心理学家写的，可能是出版商在接受这本书之前邀请他们进行的评估。虽然出版商没有提到这件事，但我们早就有过这方面的猜测。

随后，有人费劲地用记号笔试图将这些注释划掉，使它们变得难以辨认。然而，我们只需要把页面举到光线下，就能轻松读出这些注释。这些评语从轻蔑到认可不等，不仅让我们了解了评注者的想法，也让我们更清楚地认识了珍的书。珍计划向她的出版商费尔询问这些注释

原文发布源头：xiyushe.org

的作者是谁,并索要他们提到的相关信件副本。我们只知道一些缩写。虽然我们没有专门问赛斯，但他也对此事发表了自己的看法。

珍对书中的字体选择感到满意,特别是赛斯的引言和她自己文本之间的区分方式。收到校样让她很兴奋，但她觉得这种兴奋不仅仅源自校样本身，还与它们从纽约寄来的方式有关。她在两天前的每日预测中就已经预见了这个情况。

不详细展开的话,她的预言涉及一个丢失的包裹及其他一些与延误有关的事件。邮局在这个过程中出了问题，丢失了限时专送的通知，之后又没能及时送达。最终，珍在今天邮局快要关门时赶去取包裹，结果发现包裹又一次丢失了，这次是在邮局内。经过一番长时间的寻找后，包裹终于找到了。

在拿到包裹之前，珍在焦虑和期待中度过了几个小时。她觉得这种情绪状态实际上是她通过心灵感应或超感知能力试图给自己的意识传递信息，但她的紧张阻碍了她理解自己想表达的信息。顺便提一下，她的出版商并没有提前告知校样已在路上。

今晚的课程在我们的大客厅举行。珍在课程开始时状态很好，可能正因为如此，赛斯的讲话速度比平时稍慢，期间有许多简短的停顿。珍的眼睛几乎立刻就睁开了，随后闭上，又开始像平时那样时不时地睁眼。她的语调平稳适中，并在开始传述不久后点燃了一支烟。)

晚上好。

(“晚上好，赛斯”。)

我可以加入这个聚会吗？

（“可以。”珍微笑。)

现在，我将在合适的时机告诉你们。ESP 书将被广泛阅读，并引起很大的关注，当然会有一些争议。鲁柏需要学会放松，不要因此而焦虑。

这本书将在其领域成为年度最具争议的书籍，这完全正常，也是预料中的事情。

到我们完成工作时，会有非常出色的证据材料。当批评的声音变得嘈杂时，我们将准备好展示我们的成果。到那时，我们已经取得了足够的进展。

ESP 书中使用的内容较为简单，但即使如此，足以引发许多学者的深思。他们会期待这本书中的更多进展。

人们习惯性地捍卫自己的已知，并抵触让自己感到无知的知识。当某一知见体系超越了人们可理解的范畴，排斥与抵触、质疑与抗拒就会接踵而至。否定那些让自己看上去不学无术的更深奥学问，可以显得角色我科学善辨。其实角色我在多数时候对多维实相是很抵触的，它不能也不肯接纳自己不过是多重实相里的幻梦投影，而且只不过是万千投影中的某一个分支。这让自我价值感、自我认知信念、自我重要性和唯一性受到了莫大的震撼。无我，不是没有我，而是去中心化进入全然合一境界。

（珍现在停顿了足足一分钟，安静地坐着，眼睛闭着。）

在赛斯的书中，倒置时间系统至少应该做一个简要的解释。我不想强行要求鲁柏怎么写这本书，但我认为，如果在中间部分包括我的一些想法会很有益处，比如物质的构建、倒置时间系统、片刻点、关于梦的宇宙和可能性系统的讨论，所有这些都可以从课程材料中直接引用。

原文发布源头：xiyushe.org

然后，书的最后一部分可以展示我们掌握的证据，未来我们会有更多的证据可以提供。我确信鲁柏可以很好地组织书的中间部分，同时继续保持个人故事线的叙述。

这样，读者会看到多个方面的材料，这会引发他们的问题，后续的书籍可以深入扩展这些概念并解答这些问题。通过这种方式，你们将呈现一个整体的框架，之后再填充细节。

（珍再次停顿了很久。我们几乎已经决定按照上述方式完成这本书。珍一直在考虑如何在中间部分保持读者的兴趣，几周前她决定用我们目前掌握的证据来结束这本书。第一部分现在已经在她的出版商手中。）

那么，第一部分基本保持不变，除非鲁柏想在一些小的细节上做修改。我希望能尽量呈现整体的框架。这个框架将激发读者的想象力，具体的细节则会在之后揭示。

（又一个长时间的停顿。珍低着头，身体前倾，双手握着，眼睛闭着。）

只有在完整的框架下，关于转世的资料才会显得连贯且合理。只有当转世资料被置于“广袤的当下”和倒置时间系统的背景下，许多人的反对意见才能得到消解。

我相信你很快就会收到伊斯博士的消息。

现在，我有一些关于你们最近活动的评论。

你确实接收到了舞厅的音乐，这当然不是巧合，当时你正处于半睡半醒的状态。

鲁柏今天在心理时间的体验，是他尝试将意识从物质实相中分离出来的一次有意义的尝试，这也表明他正迈入另一个富有成效的活动阶段。

这里有一些心理调节机制在起作用，它们确保了必要的休息和被动期。对于任何人格健全的人来说，这些机制都是自动运作的，鲁柏也是如此。

现在，我建议短暂休息一下。

（9:30 休息。珍解离如常。她说：“赛斯今晚有点狡猾。”由于她对今天发生的事情感到兴奋，她感觉赛斯使用了一种比平常更为从容的方式，试图在心理上“安抚”她的情绪。珍表示她完全意识到赛斯的策略。她还说，如果赛斯想要谈论关于她 ESP 手稿上的注释，她会配合。

以下是我笔记中记录的关于我在半梦半醒之间听到音乐的经历：

2 月 27 日，星期天晚上，实际上是凌晨 12:30：当我半梦半醒地躺在床上时，我非常清晰地听到了一段电吉他演奏的和弦。声音非常和谐，不快也不慢，十分美妙，几乎带有回声效果。我意识到自己已经听了一会儿了，大约一分钟，然后才真正意识到发生了什么。我随即完全清醒，并向珍描述了这个体验，当时她还没有入睡。

过了一会儿，我再次处于类似的状态，短暂地再次听到了那段音乐，但音量减弱了几秒钟。随后我便睡着了。有趣的是，前一天晚上，也就是 2 月 26 日星期六，珍和我在我们最喜欢的舞厅与一支新乐队一起跳舞，玩得很开心。我相信我在床上听到的吉他音乐与乐队中某个吉他手的演奏很相似。那晚我一直在注意那位吉他手，并很欣赏他的演奏。乐队每晚都会演奏到凌晨 1 点，也就是舞厅关闭的时间。因为那段体验发生在 12:30，当时乐队可能还在演奏，我是否无意中调频收到了那段音乐？

最近，我还有其他类似的体验，并将它们记录在我的梦笔记中。其中一个涉及声音，另一个更引人注目的体验是，我准确说出了珍为我购

原文发布于：xiyushe.org

买的一件衣物，而当时我正在工作，对此毫不知情。

珍提到，她的心理时间体验没什么特别的，除了在谨慎地尝试出体。

这次的休息时间比平时长。珍以相对缓慢的语速继续传述，大多数时候她的眼睛都是闭着的。我们于 9:45 继续。）

现在，在进入伊斯博士的实验之前，我先给出一些总体评论。

你们将会见到你们提到的那位先生。他的笔迹出现在鲁柏的原始手稿上。

（珍此时停顿了一分钟。她坐着，双手举到闭着的眼睛上。）

以下是关于那位先生的一些印象：

1934 年左右，他与哈佛有联系。他长时间住在靠近水的地方，我认为是内陆水域。如果是靠近海洋，应该是海比较平静的地方，例如一个海湾。

他的名字与字母“MS”有关。他有胃病，在脸上有一个显眼的痣，可能在鼻子附近。他在花钱方面很谨慎，但对自己有开放思想感到自豪。不过，他像对待金钱一样坚持自己的想法。

他与一个靠水的小屋有联系，但可能不是全年居住。他与一个大型组织有关系。现在他是个年轻人，有时会穿格子背心或夹克，我认为是背心。

他与寒冷有关。我不确定这指的是什么，也许他的名字或其中的字母与冰有关。我们会拭目以待。

他有时在市中心工作。作为一名科学家，他非常冗长，几乎没有资格在这一点上批评我。

现在，我建议短暂休息一下，然后我们继续伊斯博士的实验。没错，这些印象与普里斯特利（J.B. Priestley）有关。

Y5-4-236.3（D43、E36）

（9:59 休息。珍解离如常。我们早些时候注意到，手稿中的一些评论与 J.B.普里斯特利关于时间的观点有些相似。珍认为普里斯特利和手稿上的神秘评论者是同一时代的人。我们推测普里斯特利大约 70 岁了。珍提到，当她听到名字与冰有关时，她个人联想到了挪威。

珍整晚的语速都较为缓慢。现在是第 43 次伊斯博士实验，随着实验的进行，她的语速有所加快。我们于 10:05 继续。）

现在，请给我们一些时间。

一页纸，我猜是从一本书中撕下来的，内容涉及历史。我不确定它是否是一本历史书，但它涉及过去的事件，或者与过去的思想相关。

它提到了公元 30 年左右的罗马，一些关于中世纪的内容，还有一些提到了上一个世纪——也就是这个世纪之前的那个世纪。

书的封面是棕色或红色的，可能是皮革的。也就是说，封面相当厚重。书中也提到了笛卡尔。中世纪的场景被描绘出来，带有浪漫的色彩。这里的浪漫不一定指爱情，而是指富有想象力的幻想。

书中有一个书签，标有数字 328。书中有一个以经典对话形式进行的哲学交流。

有一些东西被撕碎或磨损了，我不确定这指的是什么。还提到了一个穿着旧式服装的女人，这更像是一个象征，而非一个真实的人物。还提到了红色，有大花体的首字母，带有开放式的句子或段落。

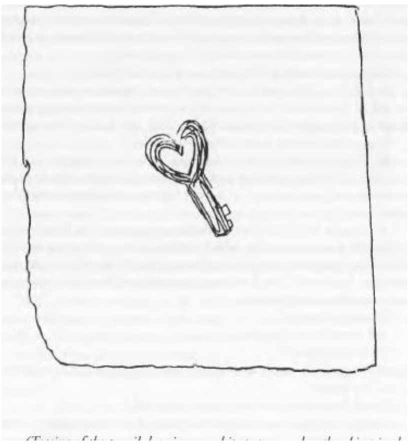
还提到了一个过去广受诟病的历史人物，我相信这个人物也是来自过

原文发布源头：xiyushe.org

去。书的标题大概是由四个字组成的。

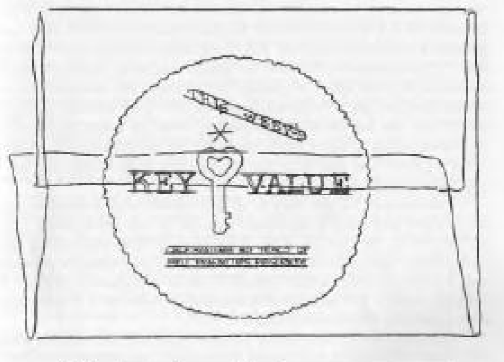
你有测试要给我吗，约瑟？

（“有。”下图所示是第 36 次信封实验的物品，白纸上的铅笔画，这是我的老板，埃尔迈拉艺术卡公司的哈里·戈特斯曼画的。



第 36 次信封实验物品示意图，我老板画的，折叠后放入信封

另一张是我根据老板的图纸和指示绘制的草图。这和第 234 节中四封信的情况类似，信封物品之间有联系，但今晚的联系相对简单些。



(Reduced tracing of my pencil sketch on transparent tracing paper. There are pencil rubbings on the back, so the sketch can be traced. The object is folded, and enters into the envelope data.)

我的铅笔素描的示意图，背面有铅笔涂痕，不在信封里。

10:16，我把信封递给了珍。像往常一样，她闭着眼睛从我手里接过信封，然后将它放在她的额头上，右手拿着信封。她的眼睛仍然闭着。）

请给我们一点时间。这些是我的一些印象。

一个机构，或是某个已经建立的事物。某个东西被翻了过来。

和一个极佳的场合有关联，虽然“极佳”这个词可能有些夸张。

我感觉到与传教士或宗教相关，还与数字 8 有关，以及某种上升的东西。这种上升就像间歇泉的喷发，而不是简单的抬升，像爆发一样。

一个小圆形物体，上面有一些类似邮戳的刻印。与某种无人认领的物品有关，可能与数字 12 和 63 也有关系，与丝带状的物体有关。这是指两条直线，可能是深色或深红色。黑色在红色之上。水平而非垂直，就像珍现在握着信封的姿势。

（珍依旧闭着眼睛，她将信封保持在水平的位置，并左右摇晃以显示水平运动。随后，她把手肘放在摇椅的扶手上，继续举着信封。）

与机器有关，与运动有关，还有一些你不认识的人，当然也包括你认识的人。

十二月。与去某个地方的意愿有关。星形图案，白色背景，还有一个折叠的纸质物品，像卡片一样，中间是一个长方形的形状。

原文发布源头：xiyushe.org

某种凌乱或拥挤，外侧则显得空旷，深色和阴影集中在中心，有运动的暗示，时间是在傍晚。

与一座房子和白色的边框有关。

你可以休息一下了。还有一顶帽子。

（10:27 休息。珍解离如常。她的眼睛一直闭着，传述的节奏很慢，没有吸烟等等。

见图。我们没有让赛斯解释他给出的每一个印象，所以下面是我们自己的解释。如之前所述，真正的信封物品是我老板画的一幅画。这幅画是在薄白纸上画的。而素描纸上的画是我根据老板的指示绘制的，是为最终成品做的草图。

我的画实际上是我们公司遗失的一幅画的复制品。常常会出现这种情况：原始作品在我复制之后被找到了。这幅画是用来制作贴纸的，贴在各种包装好的卡片袋上，例如宗教卡片、圣诞卡片、情人节卡片等等，供应给宾夕法尼亚州费城一家历史悠久的大型百货公司（John's Bargain Store）。如我的画所示，这些贴纸会在一年中的特定时期被贴在相应的商品上。

“一个机构，或是某个已建立的事物”：我认为，这两个画都是在一个机构内制作的，即我的工作场所。但这也可能指费城的客户。

“某个东西被翻了过来”：如前所述，丢失的艺术品在我花费时间复制后又被找到了。

“和一个极佳的场合有关联，虽然‘极佳’这个词可能有点过于强烈”：我们猜测“极佳”这个词确实有些过于强烈，但这些贴纸是为一年中的特殊场合制作的，正如上面所解释的那样。

正如所见，赛斯给出的印象与信封物品的实际内容有所错位，更多的是与我的素描有关。值得一提的是，在珍拿着信封的过程中，我的素描也在房间里，尽管我在课程结束后才意识到这一点。素描被放在我夹克的口袋里，夹克挂在我们前厅的壁橱里；几天前我带它回家后就忘记了，因为我没有再穿那件夹克。这两幅画大约是在两周前完成的，而珍对它们的存在一无所知。

“与传教士或宗教有关”：这是指这些贴纸要贴在宗教卡片盒上，还有其他类型的卡片。在我画图时，四五个不同类别的卡片盒摆在我面前供我参考，其中包括宗教卡片盒。

“数字 8”：这一印象没有让我们联想到任何关联。

“上升的东西像间歇泉一样喷发，而不是简单的抬升，像爆发一样”：这是珍的一种联想性印象，稍后会进一步解释。

“一个小圆形物体，上面有一些类似邮戳的刻印”：珍说她看到了一个小圆形物体，上面有横线；她联想到了信封上的邮戳和盖销线，但她知道这并不是赛斯所指的物品。后来她看了我的素描后说，这显然是她试图主观表达的东西；我的画确实画了一个圆形物体，虽然它大得多。珍提到，那些水平排列的字母“Key Value”正好位于她看到的横线位置。此外，我的画上还画有水平线。

“与某种无人认领的物品有关，可能还与数字 12 和 63 有关”：起初没有让我们联想到任何关联，后来珍想到了艺术公司丢失的那幅画——“某种无人认领的物品”？

“与丝带状的物体有关。这是指两条直线，可能是深色或深红色。黑色在红色之上。水平而非垂直，就像珍现在握着信封的姿势”：如前所述，珍握着长方形的信封来回移动，信封长边平行于地面，表明她

原文发布源头：xiyushe.org

坚决认为这是水平的。这里最有趣的是，信封物品本身并没有水平或垂直的线条。珍的动作和赛斯给出的资料似乎是在指向我的素描，后者与信封物品有着密切的联系。

我的素描中确实有水平和垂直的线条，有两组水平线位于“Key Value”字的上下方，当把画翻到背面时，可以看到我在准备描线时留下的铅笔印痕。珍说，这些线条和下方的深色涂痕正是她所指的，更多的是指这些线条，而不是钥匙末端的其他两组水平线。

当珍看到素描纸背面的涂痕时，她说这就是让她联想到“丝带状形状”的原因。“深色”和“深红色”的提及是她试图进一步细化这个印象的方式。

“与机器有关”可能指的是我在一个叫做 Lacey-Luci 的暗房设备上完成了部分绘图工作。这是一台笨重的设备，里面有泛光灯、磨砂玻璃和一个用于快速调整图稿或复制品大小的放大/缩小镜头。这类机器是大多数艺术部门的标准设备。

“与运动有关”，我认为是珍基于前面的机器联想到的。

“涉及一些你认识和不认识的人”，这个印象太笼统了。我不认识经营 John's Bargain Store 的人，也不认识公司里的客人。但在艺术工作室里显然有我认识的人。

“十二月。与去某个地方的意愿有关”，我们没发现相关联系。

“星形”与前面提到的间歇喷泉印象有关，并引发了珍的个人联想。请注意，我的素描纸上有一个正式的六角星。珍说她有星星之类的印象，这让她想到了烟花飞向天空的情景——因此也联想到间歇喷泉、上升和爆发的运动等。

“白色背景”可能指的是信封物品画在纸上的背景，但珍说，这再次

指的是我画的素描。素描纸是半透明的浅灰白色，但不像普通打印纸那样是纯白色。

“折叠的纸质物品，像卡片一样”，珍说这也指的是我的画而不是信封物品。她有一个模糊的印象，看到一个小圆形物体位于一个折叠的长方形物体上，像一张卡片，但圆形并不像我的画那样正好位于长方形的中心，而是更偏向右上角，这也与她提到的邮戳联想相呼应。图中可以看到我的素描纸被粗略地折叠成卡片的样子。

“中间是一个长方形形状”，珍说这指的是我画中的“Key Value”文字所在的长方形区域。

“某种凌乱或拥挤，外侧则显得空旷”，在原始素描纸上，我的铅笔涂痕很容易透过来，给画中心带来一种凌乱的感觉。相比之下，圆形的边缘显得空旷。我在工作时注意到了这种效果，但在最终的成品中这种错觉消失了。

“深色和阴影集中在中心”，珍说，这指的是我在画背面涂抹的铅笔痕迹，正如前提到的带状形状。她对这个深色区域及其水平分布有相当清晰的印象。

“有运动的暗示”，珍说，这再次指的是我画背面的铅笔痕迹，以及文字“本周”的斜体字位于钥匙和星星之上。

“傍晚”，珍说，这是她从我画背面的涂痕中获得的另一个印象。注意，这些铅笔涂痕对珍的影响可能比其他任何事物都大。这个傍晚的印象源自于深色涂痕所带来的黄昏或晚间的感觉。珍对此主观感受非常清楚。

“与房子和白色边框有关”，这很有趣，珍说她看到一个卡片形状的图像，上面有房子和植物，尽管图像不是很清晰，但她知道这些元素。

原文发布源头：xiyushe.org

这些贴纸所用的卡片盒很大，足够容纳四张卡片的复制品，排列在盒盖上，背景是印刷的金色。每张卡片都有大约八分之一英寸宽的白色边框。制作贴纸时摆放在我面前的盒子上就有含房屋、树木、花卉等图案的卡片，这些都是贺卡常见的主题。

“还有一顶帽子”，我们没有找到任何关联。

珍说，我们找到的大部分联系几乎都指向了我的素描，而不是实际的信封物品。信封物品是我老板制作的，珍当然认识他并且喜欢他，但显然我的素描在情感上对她产生了更强的影响。可能这分散了赛斯/珍对信封物品的注意力，转移到了一个相关联的物品上。正如之前所述，珍并不知道这些图存在。

珍在 10:45 重新开始，语速仍然有些缓慢。）

现在我们很快就要结束这节课了。你今天度过了忙碌的一天。

鲁柏刚从一个所谓的休息期出来。确实，在五个月前，我们不可能在这样的时期内获得这么多有效的信息。

（第一次信封实验是在 1965 年 8 月 18 日，距今差不多有八个月。）

你们在讨论印象时给出的解释是正确的，所有的解释都是对的。

在我传递完印象之后，在休息之前，你可以向我提问。

（赛斯在上一节课中提到过这一点，今晚我们在休息期间再次讨论了它。）

（“嗯，我觉得在这些实验中我有问题是很自然的，但我不想因此引导鲁柏。”）

你们确实可以提问。这可能会帮助你澄清一些信息，也许在鲁柏看到它之前，这对我们有利。

（我觉得赛斯的回答显示出我们之间有些小的误解。

“我的意思是，如果我在信封实验中提出问题，会不会被认为是给鲁柏提供了提示？假如我问他某一点，比如某个形状的具体情况？他会不会觉得我在暗示那一点需要澄清？”）

你确实需要小心，但我们也在学习。

（此时，珍低下头，再次将手举到她闭着的眼睛前。）

现在稍等片刻。

与“玛戈”这个名字有些遥远的联系。这与那个在手稿上做注释的人有关。另外还有两个女性，比他年轻。

向你们两位致以最诚挚的问候，晚安。除非你们有任何问题。

（“只有一个问题：我们周三的课程会有见证人吗？”

赛斯在 2 月 27 日的临时课上提到过这个可能性。珍微笑了。）

你们可能会有。

（“为什么笑？”）

你们可能会有两组见证人。

（“有多少人？”）

有可能是四个人，甚至五个人。

（“听起来会很热闹……晚安，赛斯。”

10:55 结束。珍解离如常。自休息后她的眼睛一直闭着，语速也较慢。她说自己对有关我素描印象的内容非常确定。她重复了她清晰地意识到圆形与折叠的素描纸上的矩形形状的印象，并表示当赛斯提到它时，她觉得素描纸是折叠的。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-237.1

第237节

前情回顾：

周日晚上，加拉格一家来访，谈话中说到了赛斯的名字，触发了短暂的临时课。

赛斯首先讨论了罗周四晚做的梦，那是一个非常有情绪的梦，梦中涉及到罗父亲的死亡。这梦是因罗在潜意识上对父亲的恐惧而产生的。

赛斯告诉罗，其父亲虽然已经 75 岁，但在他这个人物的生命蓝图中，其规划的死亡还并非迫在眉睫。赛斯说这梦背后的根本原因是，罗与父亲无法轻松地沟通。问题出在父亲的那边，当然罗也有需改进的地方，罗选择了这样的家庭与父亲，来体验这样的一生，就不该埋怨有这样的父母。之后赛斯介绍了一些帮助建立沟通桥梁的方法。

（赛斯重申了珍的赛斯资料和诗集会出版的预言。他没有说谁会出版它们，我也没有问。他说这都是注定的事情。

我和赛斯讨论了珍和我如何惊讶地看到年轻人对他有关时间、梦、预知、心电感应等概念的兴趣。我还猜想，如果我们 20 岁时接触到这些概念，我们的反应会如何。）

赛斯说：年轻人可透过直觉感觉到更多的东西，并在潜意识中知道谁说的真实不虚。如果珍和罗遇到渴望了解真相的年轻人时，应该帮助他们，为他们推荐这些书与提供一些理念上的帮助。

在过去的一段时间里，珍和罗对加拉格一家的帮助，让自己也同样受益，在帮助他人时，其实受益最多的总会是自己。他指出，罗从中受益特别大，因为他们的能力让罗更加敞开心扉。而罗原本以为珍会受益更多，因为她与蓓的关系非常亲密，且珍比罗更外向。

之后赛斯说了，做正面自我暗示时需要注意的问题与技巧。

赛斯说：关于暗示，这其中的关键是，无论我们想使用什么暗示，都必须每天坚持。自我暗示，不可能一蹴而就，一般需要在指定的一段期间内重复加强，比如连续进行 30 天的自我暗示。在这期间，可能只有三四天的暗示真正有效，但我们不知道哪些天最有效。

因此，如果错过了某一天、某一个冲动，我们很有可能会因此就丢掉了对于让这自我暗示成功发动的一次特别有效的机会。这机会很可能会把暗示传递到所有的人格阶层，那声音说出口或不说出，没有多少差异，但真心与专心地专注于此，毫无质疑毫不动摇的心愿，会被全我所有人格部分都听到。当全我认定你是当真的时，就会遵从你的意愿，让此事成为后续有效的行为实相。赛斯还讲了很多，但这些是要点。

（赛斯告诉我：我们在下周三可能会有见证人来，但没说来几个。珍应该通过暗示自己可以在没有枕头的情况下睡觉。这对她的脊椎将非常有益，睡眠与梦境将更深入。

我说，我经常醒后发现珍没枕枕头，而是已经把枕头推到了一旁。）

原文发布源头：xiyushe.org

赛斯说：这是珍入睡后，潜意识接管身体时在暗中保护她。至于罗，你睡的枕头虽然比珍的更厚，有时甚至用两个，但你没有骨骼上的问题，将来也没有，所以不用在意这一点，你的情况与珍不同，在这种情况下，枕头对你来说无所谓。

珍在睡觉时有紧绷双手，或者有时攥紧拳头的习惯，这导致在睡眠时很难挪动胳膊，持续的一个姿势让胸部、背部和颈部都无法在睡眠时放松下来。

（在周一的常规课上，珍收到出版商的特别专递，是“ESP 书”的原稿与校对版。

我们注意到，在打印好的书稿页面边缘和背面，手写了很多批注，这显然是出版商在接受这本书后，邀请过心理学家和其它灵媒传导者验证文稿内容。

有人努力地用记号笔试图将这些注释划掉，使它们变得难以辨认。这些专家们表现出和珍一样的努力，渴望理解这些东西，他们从否定质疑的嘲笑到认可甚至被震撼。珍计划向她的出版商费尔询问这些注释的作者是谁，并希望获取更多与这些评论相关的背景信息。

我们没有要求赛斯对此事件进行评论。

邮局一度告诉我们包裹丢失了，当然在邮局关门前，他们在混乱的内部系统中，在一次漫长的搜索之后找到了它。）

珍本可以透过超感，知道邮包的位置与它安然无恙，但那时过于紧张导致陷入了情绪脑的思想风暴中，在预期和担心中度过了几个小时。赛斯多次想透过超视力与心电感应为她有意识的自己提供信息。但她的紧张阻止了她接受这些信息。

晚上好，我可以加入你们的聚会吗？

这本 ESP 书将被广泛阅读，并受到广泛关注。当然它会诱发一些争议，鲁柏要学会放松而不介意，不要因这些噪音扰乱自己的进度与状态。

今年这本书会在心灵领域造成争议。这很正常，且在预料之中。到我们完成工作时，会有非常出色的证据材料。当批评的声音变得嘈杂时，我们将准备好展示我们的成果。到那时，我们已经取得了足够的进展。

在我的资料中，那些不太复杂的部分已经被用在了 ESP 书中，对很多初学者、对渴望理解与了解真相的有识之士，提供了足够严肃的讨论话题，他们会期待着后续的赛斯书为这些问题提供进一步的答案。

在系列赛斯书里，我们会简要地解释“倒转时间系统”。我不想强行要求鲁柏怎么写这本书，但我认为，书的中间包括这些内容会很吸引人。

原文发布源头：xiyushe.org

比如物质的构建、倒置时间系统、片刻点、关于梦的宇宙和可能性系统的阐述。所有这些，都可从我们已有的资料中直接引用到书里。书的最后一部分，可以调用我们已经拥有的、你那里的证据资料。

鲁柏这样组织本书的中心大纲与内容，既可强调个人的故事线路也可清楚地参悟多维知识。可以把我们资料在几个不同方面，以这种引导性的方式，透过珍个人的成长经历串联起来，提供给读者。

借由这个资料，读者们可以找到各种问题的答案，也会引发出脑海中更多的问题，借此透过这个资料可以得到各种概念的扩展，并得到这些问题的答案。我们希望以这种方式，呈现出一个可持续发展、可不断再填充的整体多维画面，以便保持读者的兴趣。

我想尽量呈现多维多元的整体画面，那么基本上，除非鲁柏想在一些小的细节上做修改，资料应保持原样。这种基于整体认知构成的递进阐述，可以让读者有可供感受的画面感，激发读者的想象力，具体的细节则会在之后揭示。

关于“转世的资讯”将在整体框架中一贯地、逻辑地出现。只有在全部理解“广袤的当下”和“倒转时间系统”的情况下，看“转世资讯”才能真的明白，才能有效地化解因无知的偏激带来的反对意见。

上图文字：“不不，我不能理解，这不科学啊！初中课本里没有的都不科学。”

我相信你很快就会收到伊斯博士的消息。

现在，我有一些关于你们最近活动的评论。

你确实调频到了舞厅那里的音乐，这当然不是巧合，当时你正处于半睡半醒的状态。

鲁柏，今天在练习心理时间时经历了把觉知“解离”到肉身之外的体验，这是他正在着手进行下一个心灵发展周期的标记。

在主动修行、被动修习与放松休息的周期中，良好的自动调节机制，从心理上来说，可以保证必要的动静、扬抑周期稳定且良好展开。在任何整合良好的人格中，这种自我调节都在自动地运行着。

(以下是我笔记中记录的关于我在半梦半醒之间听到音乐的经历：

2 月 27 日，星期天晚上，实际上是凌晨 12:30：当我半梦半醒地躺在床上时，我非常清晰地听到了一段电吉他演奏的和弦。声音非常和谐，不快也不慢，十分美妙，几乎带有回声效果。我意识到自己已经听了一会儿了，大约一分钟，然后才真正意识到发生了什么。我

原文发布源头：xiyushe.org

随即完全清醒，并向珍描述了这个体验，当时她还没有入睡。

过了一会儿，我再次处于类似的状态，短暂地再次听到了那段音乐，但音量减弱了几秒钟。随后我便睡着了。

有趣的是，前一天周六晚上，珍和我在我们最喜欢的舞厅与一支新乐队一起跳舞，玩得很开心。我相信我在床上听到的吉他音乐与乐队中某个吉他手的演奏很相似。

那乐队的演奏通常持续到凌晨一点。我于凌晨 12:30 在我床上，想必是遥感到了他们的演奏，是我调谐进入了那个空间吗?

珍说她自身心理时间的经历，只是感到自己在谨慎地尝试从身体中抽离出来。）

在我们关注伊斯博士资料之前，还有一事要说。

你俩将遇到你们所指出的那位先生——珍手稿上的神秘评论者，他关于时间的观点与普里斯特利有些相似，他们是同一时代的人。

那位先生与哈佛大学有关。大约是在 1934 年时，他长期居住在靠近水的地方，我认为是内陆水域。如果是靠近海洋，应该是海比较平静的地方，例如一个海湾。

他的名字与字母“MS”有关。他有过一次胃病，一颗痣在鼻子附近。

他对钱很是谨慎，并坚持自己的认知与想法，总是自以为是地为自认为的开放心态而自豪。

有一个与水上小屋的关联，与一个大型组织的关联。年轻时习惯穿格

子背心。

他与寒冷有关。我不确定这指的是什么，也许他的名字或其中的字母与冰有关。我们会拭目以待。

他工作在市中心的位置，作为一个科学家，他很自负但说话相当啰嗦。

第 43 次伊斯博士遥视资料（略，详见上节）

第 36 次信封实验（略，详见上节）

现在我们很快就要结束这节课了。你今天度过了忙碌的一天。

鲁柏刚从一个所谓的休息期出来。确实，在五个月前，我们不可能在这样的时期内获得这么多有效的信息。

（第一次信封实验是在 1965 年 8 月 18 日，距今差不多有八个月。）

你们在讨论印象时给出的解释是正确的，所有的解释都是对的。

在我传递完印象之后，在休息之前，你可以向我提问。

（嗯，我觉得在这些实验中我有问题是很自然的，但我不想因此引

本文发布源头：xiyushe.org

导鲁柏。）

你们确实可以提问。这可能会帮助你澄清一些数据，也许在鲁柏看到它之前，这对我们有利。

(我们周三的课程会有见证人吗？”）

你们可能会有两组见证人。

（“有多少人？”）

有可能是四个人，甚至五个人。

Y5-4-237.2

第 237 节 伊斯遥视 44，信封 37–罗的掌印

1966 年 3 月 2 日，周三，晚 9 点，按计划

(在上一节课中，赛斯提到今晚的课可能会有四五位见证人。他在 2 月 27 日那次临时课中也提到过这一可能性。然而，今晚并没有见证人到场。

课程开始前，珍和我讨论了谁在她的 ESP 书稿上写了那些注释。有关这方面的笔记见第 236 节以及赛斯的评论。我们都不认为写这些注释的人是心理学家。我倾向于认为他是超心理学家，而珍认为他可能是精神科医生。在这些注释中，这位神秘人士多次提到了他自己的“球状时间”理论。我们从未听说过这种理论，在书籍中也找不到相关的参考。

这节课是在我们前厅举行的。珍坐着，闭着眼睛讲话，她的语速依然很慢；这次讲话是我记忆中最慢的一次。珍没有吸烟。她低头坐了一会儿，双手按在太阳穴上。课程 9:02 开始。)

晚上好。

我很喜欢你们刚才的小讨论。

给珍的 ESP 书稿写注释的那位朋友认为自己是一个思想开明的人，但他没有迈出太大的步伐，依旧谨慎地待在学术的安全边界内。

他迈着小心谨慎的步伐，时刻回头看，满是忧虑。他的“球状时间”理论并不深入。他的球状时间只涉及了球的表面。

“广袤的当下”和“倒置的时间系统”则涉及的是球的内部。

原文发布源头：xiyushe.org

当多数人思考时间时，会不自觉地把它想象成奔流向前的河水。但真正的时间，却由静止的湖面、湍流的旋涡、水面下的暗流形成不同方向的绞力；更有瀑布，让在某一节点上的时间确实在飞泻，但却没有前进一米。在这时间之河中，有顺流而下的落花，也有逆流而上的蛟龙，更有畅游其间的怪鱼。

如果把稳定单向流逝的时间作为逻辑思考的不变量去处理，那因此获得的结论肯定是很片面的。因为没有哪个系统是独立与全然、纯粹存在着的。忽视变量对基础逻辑的多元性扰动，而单纯地谈论科学的严谨性是不可能客观的，也是非理性的。

当然我们不能强求人们脱离表象看本质、摆脱角色理解剧本大纲、在高远的视角纵贯全局，因为人们被教化成了依赖确定性认知、谨守标准答案的好学生。这是自幼被权威评分与打分体系框架出的是非理念。当然权威手里评断是非的标尺是被固化了的，因此说地球是圆的、地心说是错的人，被送上了火堆。

当我们用事实去质疑因狭隘客观形成的普世偏见时，被指责与否定、甚至压制批判的，往往是撼动与推进时代发展的少数派，或说先驱者。但就是这些微弱的声音，在人类的历史上一次次地改变着文明的走向。

（珍此时停顿了一会儿。以上的内容被多次停顿打断。）

我想指出几点，它们会让我们暂时偏离主要讨论的话题。这些内容与本质性人格和仍处于物质系统中的人之间的沟通有关。

（赛斯喜欢称自己为“能量人格本质”。）

现在，当传讯者仍然在情感上与你们的系统紧密联系，并且还在适应他的新环境时，他的传讯往往会显得非常混乱。

他对传讯者神经系统的控制通常不稳定，表现得很不规则。他的兴趣多半仍停留在他物质存在时期的那些内容上，这种情况非常普遍。

他的主要关注点在于努力证明自己依然存在。他的信息中通常充满一些琐碎但对他而言意义重大的细节，目的是让他离去后的人确信他的存续。

然而，我们的沟通方式并不属于这一类。作为一个整体性人格，我始终专注于思想和理念。我与任何弗兰克·沃茨所认识的个体并没有强烈的情感联系。弗兰克是我整体自我的一部分，同时又是一个独立的个体。

全我的意识分身，在不同的时代剧里，多次演绎了不同的人物角色。犹如鲁柏演的珍一样，赛斯意识分身演绎的弗兰克也有多个版本：出生生长的家庭一样，但后续娶了谁、生了谁、什么时候因为什么死的，各有不同，这在初期三节课里，导致相当混乱的个人信息。

当然从另一角度上看，当人格片段可以一次次地重启，经历不同的相同角色人物时，那它所在的伪装层、整个世界、整个人物群、整个历史背景，有多大可能性是单一时间流下的产物呢？如果是多重平行且同时展开，并被人格片段依次经历，那这世间情景剧中的一切遭遇和人物们，在被一次次重置中、生生死死、聚散离合中，哪个“谁”比谁更真或更假呢？

原文发布源头：xiyushe.org

在多重时间、多重世界、多重自我间，各自经历的记忆，在相互交互共享时，形成了彼此借鉴的经验，也构成了对单一自我感受的冲击。如果不能学会用多维多元视角立体地观觉梦宇宙，那就会导致逻辑上的认知冲突，甚至引发思维链崩溃，使人陷入幻视幻听与交错无序的实相碎片中。

（我们的课程始于 1963 年 12 月，我们通过通灵板接触到了弗兰克·沃茨这个人格。在第 4 次课后，赛斯取代了弗兰克·沃茨。在之后的多次课程中，赛斯也曾提到弗兰克·沃茨。）

我所处的实相与那些刚刚离开你们系统的意识体不同。鲁柏不需要进入深度催眠状态来进行我们的课程，因为我能通过他讲话的同时，不完全剥夺他的大部分意识。

当然，我也从他那里得到了一些帮助。我主要的目的之一是教导，并尽可能使用所有可用的工具。轻度解离状态对此非常理想。

（珍现在的语速非常慢，可能是有史以来最慢的。她的某些停顿持续了一分多钟，但她偶尔会短暂地睁开眼睛。）

情绪强度依然是我们的指南，它在所有系统中都有其意义和重要性。正是通过它的光芒，你们才能看清前进的道路。

（见第 3 卷关于电气宇宙的讨论。）顺便提一句，鲁柏之所以表现得如此出色，部分原因是他对语言的良好掌握。我们正在建立一个以词语为基础的结构，而这些词语并不是潜意识中的简略符号可以替代的。

很多修静安的修行者，在这个关键节点上走错了大方向，进入了避世的枯木禅、顽石空，结果误入到绝对的混沌中。

让角色我静安下来，不是消极的避世或整天禅修冥想望天，而是要积极配合内在规划展开热忱行动，不添乱就是帮忙。赛斯多次在不同的课程中说过，行动、活动，是生命能存在的根本，高昂的热情、积极的态度、喜乐的状态是高频意识能量波作用在生命中时的自然表现。所以说，不要被情绪左右甚至把控了言行，但也不可把自己修成灭绝师太那样的“怪物”。

很多人也想要成为高维意识的管道，为其代言，询问如何能打开喉轮、说出智慧的话语。在这里，自身的知识储备量、词汇储备量、见闻储备量，都要相当丰富，让自己成为一个行走的大数据库。

请想象，即使设计再好的自动翻译程序软件，如果翻译词库中的可调用词汇量很有限，那在翻译一些高水平论文或前沿小众顶尖问题时，转译的结果就会很啼笑皆非。画虎不成反类犬。

你们可以稍作休息。

（9:32 休息。珍的状态如同以往的初次传述那样，处于解离状态。她知道赛斯故意放慢了语速，但并没有意识到已经过去了半小时。她的

原文发布源头：xiyushe.org

语速非常慢，她自己也不太清楚她说了些什么。

珍觉得赛斯提到生存的内容，可能是因为我们那位神秘朋友在她 ESP 手稿中有关“转世”章节写下的注释。

她认为最后一段之所以出现，是因为那位朋友在注释中提到了一些关于真实的生存信息会以“简写”的形式传达，例如用字母“U”代替“你”等等。

尽管珍依然时不时地停顿，但当她继续时，语速比之前快了许多。她没有抽烟。她闭上眼睛后静坐了一分钟，在 9:44 继续。）

现在我们回到主题。

当你对倒置时间系统有了清晰的理解时，就会发现因果理论的不足。如果你们的心理学家和科学家开始研究他们自己的梦境，他们会通过个人体验学到很多。

很多人在夜里牺牲睡眠时间打坐，其实这是很不划算的。睡觉不是耽误时间、浪费生命，如果你通过练习，掌握了记梦的能力，又学会了解梦的技巧，那睡眠就是最好的修行。在白天，打坐冥想，我建议每天两次、每次 15 到 30 分钟就好，在晨起太阳升起和正午时。过多的打坐冥想，会让人陷入醉酒般的持续恍惚中，让自我意识焦点被搁浅在内外意识焦点间的浅滩。之前珍多次、贪进度、长时间地保持恍惚状态，被赛斯多次严肃且郑重地警告。

心理学家研究的是心理活动，而心理活动无法通过物理仪器来测量。同样，你们可以探索那些无法用物理仪器测量的实相。令人惊讶的是，心理学家并没有专注于直接观察自己在不同意识状态下的心理活动。

然而，如果他们带着先入为主的观念进行研究，那么每个实验者只会发现自己预期的结果，而其他内容在他们眼中则毫无意义。

至今发展出的心理学流派很多，除了超心理支流外的绝大多数临床心理学和社会心理学，都专注于研究在本界面中角色的心理活动轨迹与其因果关联因由。但大多数理论体系都过于事后诸葛亮，把所有问题强行往自己流派的一个筐里装。这导致虽然某些案例确实处理得很好，但多数问题解决得却很肤浅。

就好像之前赛斯告诉我们的那样，当今物理学中的熵增熵减理论，从本质上是有道理的，但因为在梦宇宙中，没有哪个伪装层中的虚拟空间是绝对独立的，所以用区域性封闭思维导论出的任何结论，即使看上去再有道理、公式再完美自洽，也都是基于一厢情愿的扭误。

不考虑综合因素的纯理论推导，确实在某些领域在某种程度上，可以起到抛砖引玉的作用，但持续地抱着砖头当金玉，就未免显得迂腐了。

梦境为实验者提供了丰富且多样的原始材料，潜在的研究机会是巨大的。如果你们研究梦境和时间的关系，倒置时间系统将会显现出来。

或许现在谈论这个有些早，但实际上，明天的梦可以改变昨天。你们正在进行的所有实验都是有益的，因为它们不仅带来了意识的训练，也扩展了意识的范围。

我并不是说意识不重要，而是试图教导你们如何将意识聚焦于多个方向，甚至将一部分自我意识带入梦境中。

不过，在清醒状态中你们也会发现倒置时间的线索，很快我会对此有

原文发布源头：xiyushe.org

更多解释。倒置时间的存在是预知能力的主要原因。

很多人会觉得，我哪怕搞明白了过往错过的机遇，理解了自己当年的无知，又对当下“余世何补”呢？与其反思过往，不如展望未来。

其实以史为镜可以让自己在下次补考时不会在同一个坑里摔两次，同时角色我的人生，其实是不止一次的。如果你真的能想明白搞清楚，自己当年到底哪里走错了第一步、哪个节点上当有所改进，那确实是有后悔药可吃的。

在你下一次演绎下一版这个自己时，你就能在那一刻，用全然不同的智慧状态，躲过那看似必然且无解的迫不得已。

我们看到的这一版珍与罗，并不是他俩最好状态与成就的一版，当然也不是最糟的那一次。如果没有一次次的试错、总结、反思、更正，就不可能成就最后的全然通透，约瑟也没有能力从一个人格片段成长为一个独立的高我。

有些人先知先觉，有些人后知后觉，有些人不知不觉，有些人知而不觉，这导致人生结果大不相同。提前看见趋势把握趋势的人，总是可以毫不费力地成为弄潮儿；而更多的人在浪涛里挣扎、呛水、呼救，被一浪后的另一浪拍打在头上。

Y5-4-237.3（D44、E37）

现在，在进行伊斯博士的实验数据之前，请稍等片刻。

（9:56，珍暂停了。赛斯这次没有像平常那样在实验前休息。休息时间到了时，珍说赛斯本打算让我们休息，但因为她的状态很好，所以决定继续。珍提到她通常随着时间推移，状态会越来越好。

现在，她低着头，双手像往常一样捂住眼睛，开始了第 44 次伊斯博士实验。）

他在一栋多层建筑里，而且不在第一层。这栋建筑很现代。他手里拿着火柴，点燃了一根。他盯着那包普通的小火柴。

（珍在 10:00 稍作停顿。虽然有许多短暂的停顿，节奏依然保持不错。）

封面上有一幅建筑物的图像。哈沃强森饭店。还有另外两个男人，站着，似乎要离开。一个比另一个高，两人都没戴帽子。

有一个咖啡壶，或者说是一个银色的壶。一个纽扣松了——也就是，纽扣掉了。（珍闭着眼做了个手势）装饰颜色是橙色。玻璃门，门的另一边传来许多人的声音。

前面提到的另一个男人有黑色的胡子，尽管他不一定是年轻人，脸型尖，下巴小而尖。（珍摸了摸自己的下巴。）

其中一个男人带着一个棕色的大信封或有绳子的文件夹，里面有一些记录。

和首字母 C S 有关。还与一个年轻男孩——或者说是年轻男人——有某种联系。我认为他还没成年。

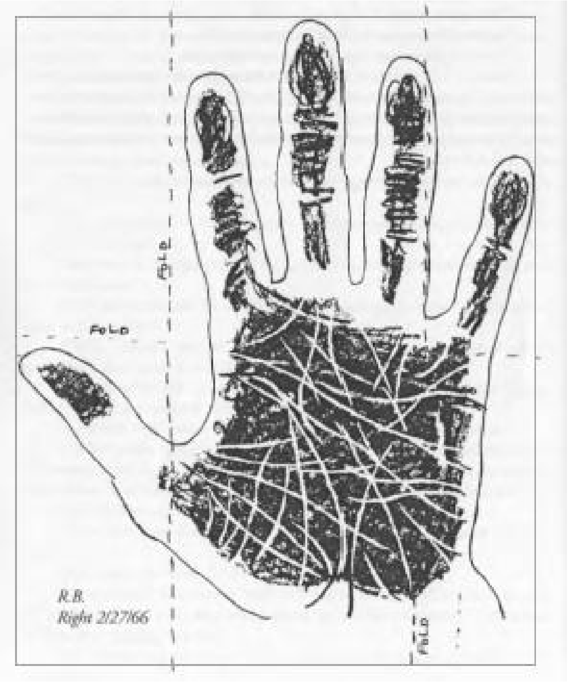
讨论了关于项目资金的问题，或者说是资金短缺，正在考虑一个紧急计划。一个框架，或者某种被框住的物品。（珍摇了摇头。）火柴是目标物。

你有信封给我吗，约瑟？

原文发布源头：xiyushe.org

（“有。”

这节课进行的是第 37 次信封实验。信封物品的照片见图。这是一张我右手掌印的复印件，我使用黑色印泥在纸上印制，于 1966 年 2 月 27 日完成。最近，珍从图书馆借了一本关于手的书，这激发了我们对制作掌印的兴趣。



第 237 节第 37 次信封实验测试物品示意图——罗的右手掌印

总体来说，这张掌印比我在上一页用铅笔描绘的示意图更为清晰，质量也更好。手掌的线条在原始手印中是白色的，而在复印件中则显示为黑色，这使得它看起来像是一张反向的地图或者设计图。指纹的细节也相当清晰。这是我当晚制作的众多掌印之一。我发现，要制作出一个整体细节完整的掌印并不容易。

珍当然看过这个特别的掌印，以及我当时制作的另外二十多张掌印。按照书中的说明，我用铅笔描绘了手的轮廓，同时将涂满墨水的手按在白纸上。像往常一样，这张掌印被封在双层信封和两张卡纸之间。

珍在 10:09 停顿了一下。我递给她我们第 37 次实验的信封，像往常

一样，她接过信封时没有睁开眼睛。然后她把信封靠在额头上。她在传递关于信封物品的信息时，伴随着许多短暂的停顿。）

现在请给我们一点时间。

5。一个值得思考的东西。似乎是一张平面图或图表。我有一个尖塔形状或倒 V 形状的印象，它相当明显。

这个物体和很多人有关，还与类似地下室的东西有关——位置很低。这让鲁柏想到了你们的麦嗨舞厅（Myhalyks），这也是他的印象。

低的东西和高的东西形成对比，与达成的某种理解有关。我再次感应到数字 5，并且与一个戴眼镜的男人有关。不是你，约瑟。还有墙，以及一个内部空间。

我们先讲到这里，休息之前就这些了，除非你有其他问题。

（珍在 10:14 停顿了一下。她的眼睛依然闭着，信封还靠在她的额头上。这是我在这些实验中第一次有机会提问；我挑了一个我认为比较安全的问题，认为不会给珍提供任何线索。

“那么，和这个物品有关的颜色呢？如果有的话？”）

给我们一点时间。

紫色、红色，并逐渐转变为黄色。再加上白色，以及非常深的颜色。

深色是水平的，亮色是垂直的。另外，让我再补充一些首字母或符号。

（10:16 休息。珍解离如常，她说，她的眼睛一直闭着。我的问题没有让她感到困扰。我们在最近几节课程中逐渐讨论了如何在实验资料结束后提问。正如后面将看到的，这个问题取得了成效。

见信封物品图片，我和珍很容易地找到了与信封物品的相关联系，并

原文发布源头：xiyushe.org

且没有请赛斯澄清任何问题。今晚的联系主要集中在信封物品本身，而不是像上次实验或第 234 节中的实验那样，珍的注意力转移到了其他物品上。

“5。”显然，我的手印显示了五根手指。

“值得思考的东西。”手印是根据那本关于手掌的书引发的思考而制作的。

“一张平面图或图表。”注意，珍将概念缩小到了图表上。信封中的原始手印图带有清晰的白色线条，可以视为一张图表。见详细描述。

“我有一个尖塔形或倒 V 形状的印象，那很明显。”对于珍来说，我在手印图上用铅笔描出的手指形状像尖塔。有几个 V 形图案出现在手印上，尤其是在拇指和食指之间有一个显眼的 V 形。不过，我们不确定为何提到倒 V 形状。实验期间，我注意到珍把长方形的信封靠在她的额头上，信封的长边大约与地面平行；或许里面折叠的物体让她产生了倒 V 的印象。

这一印象中也有个人联想的作用。直到实验结束后，珍才意识到“尖塔形”和随后的“许多人”的数据让她想起了一首童年诗歌。实验结束后，她对我朗诵了这首小诗，伴随着手指的动作，双手手指以不同的方式交错在一起。诗歌是这样的：“这儿是教堂，这儿是尖顶，打开大门，看到所有的人。”

“和许多人有关，还与类似地下室的东西有关——很低。这让鲁柏想到了埃尔迈拉的麦嗨（Myhalyks），这是他的印象。”珍认为她的印象是准确的。麦嗨是我们在埃尔迈拉最喜欢的舞厅。2 月 19 日那天晚上，珍和我与玛丽莲和唐·威尔伯以及其他人一起在麦嗨度过了一个跳舞的夜晚。这是在我们刚拿到那本关于手掌的书之后不久。那天

晚上，珍询问了威尔伯夫妇是否愿意合作制作手印，威尔伯夫妇同意了。原定于 2 月 25 日为他们制作手印，但由于很难制作出好的手印，这项安排没有完成。我在 2 月 27 日制作的手印是一项实验，旨在弄清如何制作出好的手印。

“低的东西和高的东西形成对比，涉及某种达成的理解。”我们认为这指的是观看手相的技巧。正如书中所述，不仅要考虑掌纹，还要考虑手指底部、拇指和手掌根部的“丘”，这些是手上的隆起部分。此外，低洼处或凹陷处也被认为有意义。

“我又感应到了 5。”如果这不是指手印，我们暂时看不出其他关联，除非它与接下来的数据有关。

“和一个戴眼镜的男人有关。不是你，约瑟。”唐·威尔伯戴眼镜，我和比尔·加拉格也是。2 月 27 日星期天晚上，我在制作信封实验中的手印时，蓓·加拉格来拜访珍。在我完成后，比尔也来了。我们回忆起那晚他没有戴眼镜，而唐·威尔伯和我一直戴着眼镜。

“还有墙，和一个室内空间。”虽然这个表述很笼统，但珍认为这可能指的是我们在麦嗨的那晚，当时我们提到了制作手印。

“紫色、红色，并逐渐变为黄色。”这对我个人来说非常有趣，珍也记得这些细节。在花了好几个小时尝试制作一个高质量的手印之后，我放弃了，开始清洗手上的墨水。这是个大工程。当我使用清洁粉时，我惊讶地发现手掌上的黑色墨水变成了一种带有紫色底色的红色。这种效果让我立即想起了曾读到的关于如何判断墨水质量的内容：如果稀释后变成红色，说明墨水质量不佳。我使用的印台墨水是在市中心的商店购买的。

墨水可能质量不佳，并且很难洗掉。红色非常明显，我也让珍注意到

原文发布源头：xiyushe.org

了这一点。几天前，珍自己也尝试过制作手印，并有过相似的经历。多次擦洗后，红色污渍逐渐变淡，变成了黄色，但我最终只能等它自然消退。这个过程花了好几天。因此，这里呈现了从黑色到紫色、红色再到黄色的渐变过程。

请记住，珍和我一样也有过这种体验。也许她的经历加强了她从实际信封物品中接收到的数据。珍说，她无法区分这些信息是从她自己的经历中得来的，还是从信封物品中感应到的。

“再加上白色，还有非常深的颜色。”我在白纸上制作的手印非常深色。

“深色是水平的。”请注意信封物品的折痕。当信封物品折叠后水平放置在双层信封中时，手指的深色图案会在信封内形成水平线。

“亮色是垂直的。”如果这是指手印中手指之间的白色空间，那么这些应该也是水平的。我们不清楚为何会用“垂直”来形容。

“另外，让我加上首字母或符号。”如图所示，我在制作手印时标注了我的首字母、右手标记和日期。这是用黑色笔写的。

珍在开始说话时伴随着频繁的短暂停顿。她的眼睛仍然闭着，大部分时间她将脸颊靠在交叉的手臂上，手臂支撑在桌子上。她没有抽烟。10:32 继续。）

现在，我们即将结束这节课。

鲁柏在校对他的新书时，以一种强烈的理智方式深入我们整个关系和经验的探索。这对他的直觉活动没有特别大的帮助，因此在这次测试前我没有让他休息，而是让他继续保持在恍惚状态。这对我们有利，因为他在这段相对休息的期间依然进行了心灵活动，最终的测试结果也是不错的。

在过去的类似时期，测试数据往往不理想。然而，随着鲁柏的心灵层面逐渐恢复活跃，这种改善会变得更加明显。我向你们二位致以最诚挚的问候。如果没有其他问题，我就结束这节课了。

（“我们预期会来的那些见证人呢？”

珍抬起头，眼睛依旧闭着，微笑了一下。）

我有些狡猾。我只是说他们有可能会出席。遗憾的是，这次我的时间估算不太准。

（“晚安，赛斯。”10:40 结束。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-238.1

第238节

前情摘要：

赛斯在上节课说，今晚有四到五个见证人会参加课程。然而，今晚没人出现。

珍和我在课前讨论谁在 ESP 书稿上写下的那许多注解，那人会具有怎样的职业背景和知识储备。

我们不认为这人有高深的心理学造诣。我觉得他也是个灵媒传导者，珍说他可能是在“精神类疾病”临床上的学者。他在注释中多次提到他自己的球状时间理论，我们都没听说过这个理论。

这节课是在我们客厅里举行的。珍闭着眼睛坐着讲话，她的语速依旧很慢；在这次第一段中，她的语速是迄今为止最慢的。珍没有抽烟。她低头坐了一会儿，双手抬起按在太阳穴上。9:02 开始。）

赛斯：

晚上好，我很喜欢你们的小讨论。

给我们的 ESP 书写评论的那朋友，认为自己是个思想开明的人，但他不会在其涉猎的学术领域有所建树，因为他为自己人为地设立了理念的安全线，不敢迈出去。

他迈着谨慎的小碎步，总是小心翼翼地回头张望。其作为并没有对他在此伪装层中，为这个星球文明，提供足够的开拓性的概念进展，这

主要因为他对本界面、本星球的时间体系认知得太过肤浅，只流于表面功夫，而对本真的广袤的当下和倒置时间系统，可谓一无所知。

我想讲几点，关于在多重自我间，与“本质人格”的互动，还有和“那些”依然在舞台剧中，梦宇宙里“物质系统内”的人格间的沟通有关。

(赛斯喜欢称自己为“能量人格本质”[personality essence]。）

当意识体仍在情感上与你们当前所在的系统紧密相连时，当其仍然在让“自己”努力适应新遭遇时，那其通讯互动的过程与结果往往一般将会是极其混乱的。

这个写评论的人确实也有通灵与通讯的能力，可是他错误地利用着不稳定的、失控的、甚至是混乱的内在通讯神经网格系统。而这是他此生想要在其肉体生存期间体验的兴趣所在。透过这样的人生体验，他能深刻地理解到，是什么导致了在多维实相间的信息扭曲。

这就是他正在与所经历的通常情况。

他主要的关注点放在了证明他自己已有的认知理念上，他获得的跨维度消息，充满了琐碎但重要的资讯碎片，却难以整合成有逻辑的系统认知。

我们的通讯不是这种类型。我作为一个总体人格，一直关注着宏观整体理念架构。

比如说，我与弗兰克·沃茨所认识的任何人格并没有强烈的情感联系。

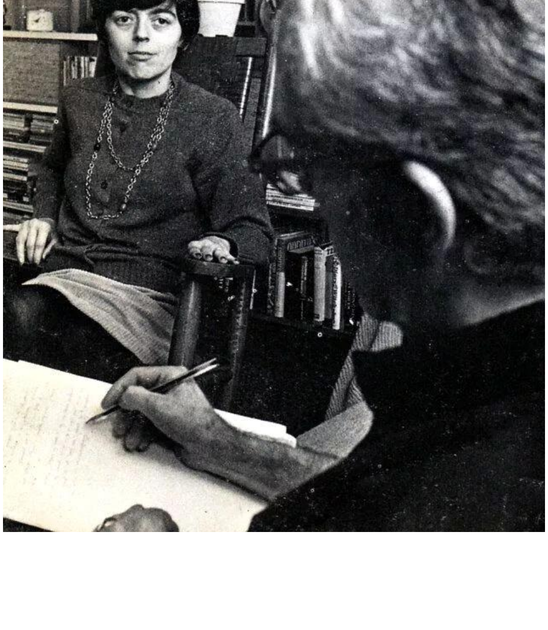
原文发布源头：xiyushe.org

他只是我整体自己的一部分而已，虽然他也是一个独立的个体。我当前的自身实相场，与那些在近期才离开你们这伪装系统的大不一样。

鲁柏不需要进入深度催眠状态来进行我们的课程，因为我能通过他的、当然也是我的、没有被挡住的“门”来使用我们共有的大部分意识通道传递信息，完成有意识的讲话。

当然，我也从鲁柏那里得到了必要的帮助。我主要的目的之一是教导，并尽可能使用所有他在伪装实相里角色可用的工具进行信息传导。因为我们本自一体，所以他的角色只要保持轻微的恍惚状态就已经很理想了。

“情绪强度”依然是我们的指南，这在所有的系统之内都具有重要意义。要知道，我们需要靠它来形成能量波的波动。这在之前电性宇宙中已经讲过具体原理。



顺便提一句，鲁柏之所以表现得如此出色，部分原因是他能很好地运用你们的词语体系，这是一种能力与知识的积累。他需要在语言词库里建立一个重要的词语基础，我才能有效地运用这些词汇，构成需表达的语句。

现在我们回到主题。

当你对倒置时间系统有了清晰的理解时，因果论逻辑思维体系的不足之处就变得显而易见。基于单向线性思维的一切，宗教理念、科学秩序，如你们的心理学家、科学家、神学家们宣扬的文明架构，是经不住严谨推敲的，是在宏观与微观领域相互自相矛盾的。

你们的文明需要更加重视研究自己的梦境经历，那将会使你们从梦经历中学到很多跨维度的知识。借此他们能抓住那些不能用伪装层物理仪器测量到的实相。

由于你们的心理学家们在面对人们的心理行为时，并没能专注于直接去观察个人的多重心理行为，所以没能意识到，“个体”的心理活动其实源自目标对象“多重自己”的各个自我层面。若心理学家们能展开对不同阶段“存在”的多元观察，那结果会让你们倍感吃惊，并带来人类文明跨时代性的认知变革。

反之，若你们的学者或权威们带着先入为主的方式对多维多元资料进行研究，那么每个实验者只会发现自己预期的那很有限的东西，而与

原文发布源头：xiyushe.org

之相关的其他内容，在单一领域的专家眼中则毫无意义。这就是我们这位可爱的评论者正在体验的自我瓶颈。

想要打破自我认知格局，需要有效地学会利用“梦”的启迪，以潜意识作为桥梁，直接获取原始的和变化的多元多维资讯。这在极大概率上，可规避开角色我的逻辑脑认知自限，直接接触到梦宇宙里甚至高维实相中的任何经历。

借此你们的科学家们可以了解与理解伪装层中的时间系统和梦境状态下的微妙关系，进行借此展开的任何实验，将会明确显现出，“倒置时间系统”是如何在梦宇宙里构成各个伪装实相的。

或许现在谈论这个有些早，但实际上，明天的梦可以改变昨天。你们正在进行的这所有人生经历，都有益于自身达成全面发展。简单地说，那些被顺利通过了的考验与表现成磨难的难点，都是因为包括了人格训练的课件，用来达成意识的扩展。

我正在试图传授给你们的许多知识，主要想要教会人们同时专注于意识的各个不同方面与层面，甚至慢慢地学会，把一部分自我本位的意识带入梦境状态，成就清明梦的觉知领悟能力。

其实在清醒状态，你们也会发现意识本体是在无序的“倒置时间”生存的线索，很快我会对此有更多解释。你们能看见未来改变过去的主要原因，就是在清醒状态下利用了“倒置时间”展开的生存体验。

第 44 次伊斯遥视实验、第 37 次信封透视实验（略，详见上节）

鲁柏在校对他的书时，一直以一种强烈的方式理智方式深入我们整个关系和经验的探索。这对他的直觉活动并不特别有益，所以在这次测试前我没有让他休息，而是让他继续保持解离状态。这对我们是有利的，最终的实验结果也不错。

在过去的类似时期，测试结果往往不理想。随着鲁柏的心灵层面更加活跃，这种改善会更明显。

（“请问为什么今天你预言的客人没有来，发生了什么事情吗？”）

我有点狡猾。我只是说他们可能会出席而已。遗憾的是，我对你们这一版的时间元素，在这次有一点时差，与其它版本的实相混淆了。

原文发布源头：xiyushe.org

Y5-4-238.2

第 238 节 临时课，赛斯的预言，蓓肩膀痛的原因

1966 年 3 月 4 日 周五 晚 11:45 计划外

（今晚举行了一节临时课，有四人参与，后来一位朋友的到访中断了会谈。这份记录是次日上午与珍一起回顾了主要内容后撰写的，当时没有做任何笔记。

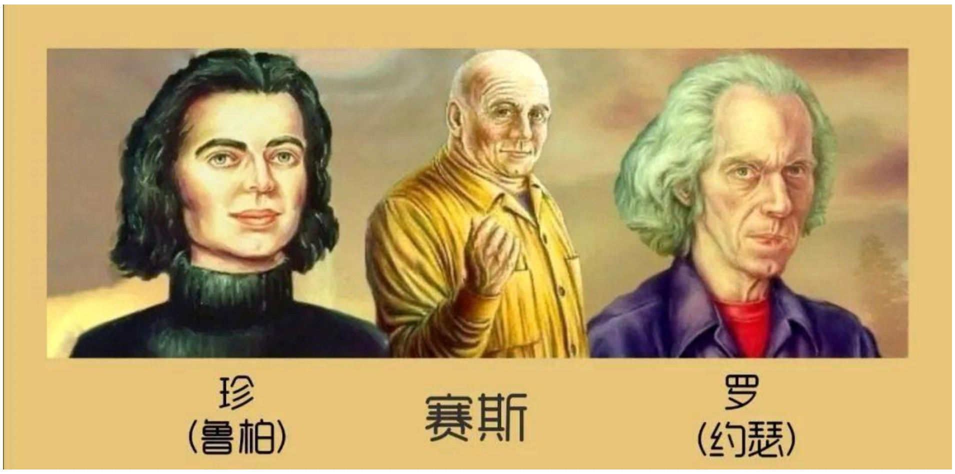
回想起上周日（2 月 27 日）的临时课和 2 月 28 日星期一的常规课上，赛斯曾提到 3 月 2 日的课程可能会有见证人出席。他还提到可能会有两组见证人，总共四人，甚至可能会有五人。然而，星期三那节课并没有见证人出席。我向赛斯问起此事时，他答道："我只是说他们有可能出席。我只是没能准确预估时间罢了。"珍在传述这段话时笑得很灿烂。

今晚的临时课上，确实来了两组见证人，他们分别是加拉格夫妇和玛丽莲与唐·威尔伯夫妇。珍于晚上 11:45 以赛斯的身份开始讲话，持续至 12:15。中途休息时加拉格夫妇离开了，随后课程继续进行，大约从 12:30 到 12:45，威尔伯夫妇在场。课程本有可能继续下去，但被一位朋友的来访打断了。这位朋友并不知道我们在进行赛斯课，而我们也很少在午夜后接待访客，过去一年里他大概只来过三次，因此可以说他的到访完全出乎意料。

尽管加拉格夫妇和威尔伯夫妇都熟悉我们的课程，并且会定期拜访，但我们一般很少进行临时课，毕竟这会带来额外的工作量。因此，这节课才会在如此晚的时间开始。

赛斯在这节课上提出了一些有趣的观点，我将尝试简要总结。今晚稍早时，比尔·加拉格花了约 45 分钟凝视我在 1965 年 7 月创作的一幅

老者的油画。赛斯曾多次声称这幅画以及另一幅作品是他的肖像，而我绘制这两幅画时都未使用模特。比尔多次提到，这幅画给他一种特别的生命力。我告诉他，这可能是光影效果的缘故，但比尔坚持认为这幅画具备某种独特的特质，而不仅仅是心理暗示的作用。



由于我们的谈话自然而然地围绕着灵性和非灵性的话题展开，赛斯的出现似乎也是顺理成章的，尽管如前所述，珍和我并未刻意促成这次课程。大家的心情都非常愉快。珍开始以赛斯的身份讲话，声音低沉而愉悦。她解释了比尔对这幅画产生强烈反应的原因。根据赛斯的说法，比尔在那一刻感知到了赛斯的存在，这也就使他在画中感受到了某种额外的生命力。这意味着这是比尔首次在情感上与赛斯产生了共鸣，而此前他对赛斯资料的兴趣仅停留在理智层面。

赛斯解释说，房间里除了我以外的其他人，包括珍，仍然对他是谁感到疑惑，只有我接受了他对自身人格的解释，这对课程起到了帮助作用。由此引出了我们关于“次级人格”的讨论。赛斯提到，将来我们会与心理学家及其他科学家展开多次交流。他表示自己了解这些科学家的思维方式，并计划在他们认定他是一个次级人格时给他们展示一个“惊喜”。赛斯没有详细说明，而我当时也没追问具体细节，因为没有记笔记。不过，我相信这些事件还需要一些时日才会发生。

赛斯继续说，这个“惊喜”将令科学界感到尴尬，但也有助于他们更

原文发布源头：xiyushe.org

清楚地理解赛斯现象。赛斯在表达这些时，并无任何优越感、傲慢或讽刺之意。当晚气温温暖，客厅窗户敞开，即使在这个时间，街道上的交通噪声依然可闻。我提醒赛斯他的声音可能会被车流声盖过，随即他的音量幽默地提高，坚定地说道：“交通可淹没不了我……”等等。

当晚稍早，我们的谈话以幽默的方式触及了死亡及相关话题。赛斯提到他当时在一旁聆听，虽然并未表示不赞同，但也未加以肯定。

近几周，蓓·加拉格一直被左肩的滑囊炎困扰，最近几天不适感延伸至左臂，偶尔会有类似“手臂发麻”的感觉。虽然她没有询问，但赛斯主动指出，问题出在她的第三至第五节脊椎区域，这是她背部和手臂问题的根源。蓓原以为是血液循环的问题，但赛斯解释说她的循环是正常的，只是受到了紧张情绪的影响。

接下来，赛斯提出了一些建议，认为如果蓓遵循这些建议，问题会得到缓解。他建议她在入睡前给自己暗示不要左侧卧，而应改为右侧卧，以减轻身体受影响部位的压力。蓓表示自己不觉得有左侧卧的习惯，赛斯指出，她会在入睡后无意识地转向左侧，而通过暗示可以避免这种情况。赛斯还提醒她白天不要靠在左肘上，尤其是在工作时。我们发现他提出这点时，蓓确实正靠在左肘上。她也意识到自己可能习惯在报社的办公桌上用左臂或左肘支撑，她会加以注意。

赛斯还建议蓓白天要常常起身，将双臂伸展至头顶。他同时建议她多次通过自我暗示来改善不适部位的血液循环，直到症状减轻。赛斯详细解释了紧张情绪如何减缓肩部和手臂的血流，使本应顺畅的循环变得阻滞，但他强调蓓的血液循环本身没有问题。

此外，赛斯特别叮嘱她不要服用阿司匹林，因为在这种情况下，阿司匹林会加剧因紧张导致的血液堵塞，从而引发背部和手臂的充血。他

还建议她在早餐时喝两杯咖啡，而不是平常的一杯。他解释说，额外的咖啡因可以促进她的血液循环，而阿司匹林则会起到反效果。赛斯在这一点上非常明确。

我们现在迎来了一个令人惊讶的进展：赛斯告诉蓓，她每天早上做的瑜伽颈部旋转练习速度太快。休息时，蓓向我们解释，这是她每天早上都会做的练习。和珍一样，她也每天进行瑜伽锻炼，但因为上班匆忙，早上的练习通常很仓促。珍对此毫不知情，蓓也表示自己从未提到过这件事。蓓承认，最近确实感觉自己练得过快。赛斯指出，这种旋转本应缓慢进行，过快反而对她有害。此外，在结束练习时，蓓习惯让头部突然向前低垂，假装是放松的姿态。赛斯解释说，这样的突然动作会对她的第三至第五节脊椎施加压力。蓓确认自己确实以这种方式结束练习，但之前并没有想到要告诉珍。

赛斯表示，如果按适当的节奏进行，这些瑜伽练习对蓓大有裨益，并鼓励她坚持下去。他指出，蓓需要解决因紧张造成的背部问题，否则将来可能会加重身体僵硬的倾向。那晚，赛斯并未深入探讨这些症状的情绪原因，蓓也没有询问。蓓同意调整练习方式，并会告诉我们结果。

赛斯在凌晨 12:15 时稍作休息，期间加拉格夫妇离开了。课程在 12:30 左右继续，直到 12:45 被突如其来的来访者打断，课程随即结束。

威尔伯夫妇曾多次参与临时课程。他们首次参与是在 1965 年 11 月 8 日第 206 节的记录中，那次临时课是在 1965 年 11 月 5 日举行的。第二次是在 1965 年 12 月 6 日第 214 节的记录中。

在那节课上，赛斯给唐 · 威尔伯提供了一些关于他考虑换工作的建议。那晚我没有做笔记，但唐记录了与自己有关的信息。这些信息大约相当于一段中等长度的描述，包括他会拜访的一座建筑、里面的办公室

原文发布源头：xiyushe.org

及将面谈的负责人。唐的妻子把这些笔记放在她的手袋里携带了好几周。然而，到了 12 月，唐因为冬季工作繁忙，没有时间去跟进这份他原本考虑的工作。他和妻子后来也弄丢了这份记录，而珍和我也早已将这件事忘得一干二净。

不过，就在上周（1966 年 3 月的第一周），唐·威尔伯开始在埃尔迈拉四处寻找更好的工作机会。在回应当地报纸上的招聘广告时，他驱车前往一家公司。当他进入该公司时，立即被情景所震撼，因为这正是赛斯所描述的。他之前从未去过那里，但无论是建筑的外观，还是赛斯描述的面谈负责人，都完全符合赛斯的预言。唐的妻子玛丽莲认为她可能还保留着赛斯的笔记，她会找找看。

唐的父母反对他换工作。威尔伯夫妇并未向赛斯询问建议，珍和我也没有问起。不过，赛斯主动表示，唐最好自己做决定。他还说唐最终会离开现在的工作，因为这份工作没有晋升机会，并且他会尝试另外三个职位，直到找到自己真正满意的工作。但赛斯并未指出具体时间。唐目前尚未作出决定，而那家与赛斯描述相符的公司已向他提供了一份工作机会。

赛斯当时正要讨论预言与可能性之间的关系，但由于之前提到的来访而中断。课程上有两组旁观者，随后第五人出现，第一组离开，课程也因此结束。

整个课程中，珍的眼睛几乎始终睁得很大，颜色也显得深邃。她的声音大多平静，语速适中，有时还带有几分幽默。）

Y5-4-239.1

第239节

前情摘要：

周三我们刚质疑了赛斯的预言，今天那预言就全然实现了：四个人来参加聚会，并被第五个人的中途加入而中断。这出乎我们预料的情况导致当时没有记录赛斯的发言，下面的要点是第二天写出来的。

加拉格一家和玛丽莲和唐•威尔伯先后不期而遇在我们这里，晚上11:45 珍以赛斯的身份开始讲话，持续到大约 12:15。

中途休息时加拉格夫妇离开了，然后从大约 12:30 到 12:45 和威尔伯一家继续未完的话题。虽然已经是深夜，但课程原本可能继续下去，但被一位朋友的来访打断了。午夜后很少有这样唐突的访客，这人在去年也只见过三次，他的到访，尤其是午夜过后，可说是不速之客。

加拉格夫妇和威尔伯夫妇都熟悉我们的课程，并且会定期拜访，所以在这时习惯了珍会在聊天时突然切换成赛斯，然后两个人格轮流说话。当晚实际上我们没打算让赛斯参与讨论。

原文发布源头：xiyushe.org

昨晚早些时候，比尔先是对着我画的赛斯肖像关注了许久。赛斯多次说我画的很像他使用过的某个皮囊。我在此生从未见过如此长相的老人，画这两幅画没有模特。

比尔一直都在对画像发表评论，说这幅画的人物具有一种奇特而生动的特质。他不相信凭借前世记忆可以画出如此的肖像。

随着我们六人的话题对有没有灵性展开讨论，赛斯出场了。值得一提的是，珍到现在还自我怀疑赛斯存在的真实性。

珍和我其实都不对赛斯的登场抱欢迎的态度，因为多少觉得这是私人聚会。不过大家的心情都非常好。在赛斯借珍之口开始用低沉的男声讲话后不久，珍便投入了进去。

赛斯说它在今晚早些时候就寄身在这幅画中。因此，比尔才会感觉到了这幅作品今晚格外地具有生命品质。这意味着，比尔第一次感觉到了与赛斯的情绪共鸣之默契。要知道他先前一直在此事上选择很理智地旁观，对资料内容保持着好奇的观望。

赛斯随后对来访者们都进行了解释，并抱怨至今珍对他的态度是仍然有所怀疑，这样许多建言被搁置，让许多资讯被屏蔽。但肯定了我对他人格真实性的接纳，说这对课程的进展很有帮助。这导引出关于次人格的交流。如果夫妻双方里，有一方抵触甚至反对反感伴侣的心灵成长，那很大可能会导致对方的成长搁浅甚至心智萎缩。

赛斯提到，将来我们会与心理学家和其他科学家有许多交流。高维意识体们知道这些学者的心中在想什么，他们因修习了 30 多年的地球知识成了专家，然后极力的想要捍卫自己的已知，当他们认为自己成功地把自己的心灵压制到逻辑脑思维之后时，内我会对他们突然袭击、进行示范。让这些自命不凡的家伙知道，伪装层中的一切

不过是梦一场。

赛斯没有详细展开阐明，因为我没有进行记录，也就没特别要求他细说。

赛斯继续说：日后科学人员们会陷入困境，并因此对“赛斯资料”展开探究，获得对真实更清晰的认知。这资料不会屈服于某专家或长官的个人意志，更不会被自以为是、尖酸的学者剔除出文明的进程。赛斯在表达这些时，并无任何优越感、傲慢或讽刺之意，他幽默而坚定地说：“我永远不会被湍流的过客们所淹没……”。

昨晚在我们以相当幽默的方式展开关于死亡和相关主题的话题时，赛斯指出：他在倾听着我们的对话，对我们不成熟的认知，他没有赞成，也没反对。

蓓在最近几周被左肩滑囊炎所困扰。最近几天不适感延伸到了左臂。她说：晚上胳膊会周期性地发作刺痛。

赛斯告诉蓓说：她第三至第五胸椎出现了区域性的问题，这是后背和胳膊运作困难的原因。血循环是健康的，问题是因肌肉紧张造成的神经压迫性障碍。如果她愿意遵从建议，麻烦会很快消失。

首先应该在睡前对自己进行暗示：“我不会在睡后改变体位，压迫左侧身体，我可以平躺或右卧完成睡眠。”这将有效地消除身体在入睡后因压迫患侧导致的病情加重。

蓓说：没想过要用左侧卧姿睡觉，那确实很不舒服，但入睡后就无法自控了。

赛斯说：在睡前给自己强烈的暗示，可以避免入睡后，身体使用不利的睡姿。蓓在白天，尤其是工作期间，不要斜靠在左侧肘部上，那给肩膀与脊椎不良的持续压力。

原文发布源头：xiyushe.org

就在赛斯说话的时候，我们看到蓓正倚靠在左胳膊上。

蓓说：她在报社办公室里确实习惯用左胳膊肘倚靠桌子，日后会尽力避免。

赛斯告诉蓓：白天工作时要多站起来，频繁地把手臂伸过头顶，并经常暗示自己肩颈部的血液循环会更加充足，直到此症状彻底消失。工作中的焦虑会造成肌纤维紧绷，肌肉中的毛细血管被挤压后血流减缓，肌肉生成的生化杂质无法被及时清理代谢，引起生化性炎症，导致肌肉陷入持续的痉挛状态。

不要服用阿司匹林，那反而会加剧紧张引起的供血不足，在后背与胳膊的肌肉群内都有大量的肌酸淤积。早餐时可以喝两杯咖啡，额外的咖啡因会刺激血液循环，而阿司匹林则会造成妨碍。你早上做瑜伽练习时，动作的速度太快了，这样的锻炼只是对身体的摧残。应该小心，当把头向前倾的时候，按照规则应该是相当放松的，而你为了达成姿势的标准，反而令第三、第五胸椎极度紧张。

瑜伽练习，如果以合适的方式去做，是极好的。但瑜伽不是肢体的抻拉扭曲，而是让身体放弃紧绷的对抗感。蓓追求完美的动作反而在制造后背的紧张，这加剧了其症状，如果不做出改变，肌肉僵化的问题在未来会更糟。如果你什么都不做，不乱吃药，不去做过度的拉伸，反而这问题早就好了。

赛斯今天晚上并没有深入探讨这些症状的情绪原因，我们也没有询问。

蓓同意调整练习方式，并会告诉我们结果。

凌晨 12:15 加拉格一家离开时，赛斯休息了一下，在 12:30 左右继续，直到 12:45 被打扰结束。

数月前赛斯为威尔伯调动工作一事提供了预言信息，告诉他哪里可以找到他想要的工作、与谁会面、聊什么能拿到那工作和好的报酬。可惜威尔伯没在意那预言，之后把那记录也丢了。

直到前几天，他按照当地报纸的广告，开车到了当地进行招聘的单位。他有意识地想到了赛斯的资料，在开车进入了这家单位的地方以后，他立即被赛斯预测的相似而震惊。他以前没有来过这里。他要拜访的大楼、那会面的办公室，以及面试的那个主管，甚至那段谈话内容，都和几个月前赛斯描述的丝毫不差。

威尔伯的父母反对他换工作。威尔伯并未向赛斯询问建议，更没问珍和我。

赛斯说：最好让威尔伯自己做出决定。但命途中他会选择离开现在

原文发布源头：xiyushe.org

的工作，因为那工作已经无法为他提供进一步发展自己认知的机会。在他寻找到真正喜欢的工作前，他会先后尝试其他三个职业，这是第一个。

在被唐突的客人打扰而结束课程前，我们在探讨人生命途中预设好的“大概率事件”和“或然事件”间的关系。如前所述，当时有两组旁观者在场，而第五个人出现后，第一组人离开，课程随即结束。

由此可见，角色人生中的大部分所谓的未来，其实早已存在于矩阵之中，只是扮演角色的我们尚未对它完成经历，未能记忆成过往的已是，被我们称为未来。

Y5-4-239.2

第 239 节 联想与梦，约翰的家庭之道，遥视伊斯 45，信封 38–珍的保险单据

1966 年 3 月 7 日，周一，晚 9 点，按计划

(珍的状态不太好，我早些时候建议她休息一天，但她还是决定继续这节课。我们的朋友，来自宾夕法尼亚州威廉斯波特的推销员约翰·布拉德利这次来旁听。约翰的存有名叫菲利普。他之前参与了好几节课，最近一次是第 226 节课。约翰在场时通常会促使赛斯传递一些心灵感应或预知的内容，这次也不例外。不过这次的信息形式有所不同，主要与约翰和他的妻子有关。

课程在我们的客厅进行。珍闭着眼睛坐下后开始传述。她在传述时抽烟，只有一次为熄灭烟头而睁开了眼睛。语速适中，语气比平时稍显活跃。)

晚上好。

欢迎我们的朋友菲利普。稍后我们再聊一些与他相关的内容。

约瑟，我想补充一些关于倒置时间系统的内容。理解这个系统可以帮助心理学家解释一些他们目前无法理解的现象。

就其中一点而言，联想的机制还没有被完全理解。这是因为，当前的心理学家通常认为联想仅与过去的事件相关。

他们也低估了梦中事件的作用。事实上，你们的许多当下联想往往来源于梦境中的事件。在梦境中，大脑并没有停止运作，而是继续进行联想。因此，任何个人的联想都有可能源自梦中事件，就如同它可以源自清醒状态下的过去经历一样。

原文发布源头：xiyushe.org

一般来说，你们的心理学家并没有接受物理学家的最新理论，仍然将时间看作是一系列连续的片段。

而倒置时间系统则揭示了时间的实际本质。在这个系统中，可以相对完整地解释大脑的联想过程。

与大脑不同，心智通过“广袤的当下”来感知时间。心智确实依赖联想的原则运作，这些联想既可以来自过去，也可以来自未来。

举个例子，假设某人名叫弗雷德里克，他每次闻到某种香水就会生病，但他不知道为什么。心理学家会推测，这种反应可能源于他过去经历过的某些不愉快事件，而这些事件与特定的香水味道联系了起来。

这种解释是合理的，但这可能是心理学家唯一会考虑的解释。其实，至少还有另外两种可能性：弗雷德里克可能是在对梦中经历的不愉快事件产生反应，在梦中，这种不愉快的情境伴随着特定香水的味道。

另一种可能性是，弗雷德里克其实在对尚未发生的类似事件产生反应——也就是说，对未来事件的反应。因为心智并不会像大脑和物理感官那样，将时间划分为一系列的片刻。

通常，自我不会察觉这种广袤的时间体验。然而，潜意识对此有所觉察。当自我对此一无所知时，心智的联想过程依然会对未来的事件产生反应。因此，弗雷德里克可能会因为潜意识中知道，在 1980 年，他的母亲去世时会带有这种香水的气味，所以在今年闻到这种香水时生病。

这种联想过程既向前也向后运作。理解这一点将有助于研究联想过程的整体机制。

对当下可以产生影响力的事情，不仅仅是所谓过往中的某些记忆，还有入胎前的经历、前世记忆、其它平行实相中当前的经验、日后将对

自身产生重大影响的事件、梦中让自己记忆犹新的心结、命途中被预设下的功课，都会对当前自我产生这样或那样的影响。

单纯地只在有限的过往中寻找答案，或把某些事件强行按照已有理论串联成解释，在有些时候可以化解问题，洞见本真，在有些时候却会显得很牵强附会，生搬硬套。

人格在使用角色时，会设法规避一些已知的致命伤害，包括心理伤害和身体甚至性命的伤害，好让角色的人生尽可能地少些不必要的坎坷。

比如你第一次见面看见某人就抵触，比如对特定的某类东西过敏，比如恐高或恐水、很不逻辑地害怕坐飞机、特别抵触暗夜独行或某种味道，这些看似“病态”的心理问题，其实包含了人格对某些致命伤害的提前规避。不是不能通过某些手段克服这样的心理问题，不过想要找到其真正的原因，临床心理医生需要很广阔的时空认知素养。不然其临床指导带来的不过是一时的望梅止渴画饼充饥，患者很快还会被其症状再次困扰。

现在可以改变过去，未来也在影响着当下，过去并未过去，当前也有多个平行实相同时被自己展开着。睡梦不比清醒时更虚假，而白天的经历也不比梦中真实到哪儿去。一切都在全我的集体记忆中，相互共鸣，交织成梵音般的和弦，同时影响着其旗下每一个人格存有。

稍作休息我们再继续。

原文发布源头：xiyushe.org

（9:20 休息。珍说她的解离状态如常，她的传述比平时更生动流畅。

随后，我们进行了较长时间的休息，因为约翰谈到了他的家庭关系；在几节约翰参与的课程中，我们也讨论过这些话题，而赛斯在这些课程中提供了关于约翰、他的家庭和工作等方面的内容。一些预言是长期性的。见第 166、190、204、226 节。

约翰同意将他的个人资料记录在案，这是赛斯处理这类资料的一个典范。顺便提一下，珍和我从未见过约翰的妻子。

大多数家庭相关资料都不难理解。休息时，约翰向我们分享了一些信息；简单来说，这与他在工作中的不安分感、他妻子的反应、他岳父母的态度，以及他强烈想要彰显自己独立性的需求等有关。约翰在宾夕法尼亚州的保守派政治中十分活跃，虽然他在赛尔药厂是一名出色的药品代表，但他觉得缺少工作上的挑战。赛斯建议他耐心，约翰承认这对他而言不易，但他认真考虑了这一建议。赛尔药厂本身在管理和财务上也正面临一些困难。

珍在 9:48 重新开始。她闭着眼睛，边抽烟边继续。）

我没有立即继续课程，原因显而易见。

不过，我们很快就会继续伊斯博士的测试，还有，如果你有准备信封的话，约瑟。

稍后我会详细讨论这个问题，先做一些简单评论。请稍等片刻。

（珍暂停片刻。当她提供实验数据时，她低头坐着，一只手放在闭着的眼睛上。）

鲁柏对我即将要说的话并不特别满意，不过在这个问题上我不受他社交规则的束缚，而且我对菲利普的了解可能比他更多。

这场讨论现在开始，但可能会持续一段时间。

这个女孩（即菲利普的妻子）内心充满恐惧和愤怒。尽管她已经做了母亲，但从本质上来说，她仍然是个女孩，而且非常善良。然而，她父母之间的关系却充满了破坏性。她的父亲试图掌控一切，某种程度上迫使她的母亲承担了主导的角色，而她的母亲对此深感不满。因此，她的母亲经常向丈夫发火。我要说明的是，这里指的是菲利普妻子的父母。

女孩的父亲强势想要成为家庭中的君王，母亲与其争锋而戾气横生，这导致在夹缝中成长的女孩长期心理扭曲，形成怨恨抵触的性格。她不自觉地干预他人行止，强行要求他人按自己的标准行事，可自己却不愿听从他人的见解与解释。

一家三口因认知局限，匮乏沟通，所以表达强硬，惯用争吵来压制对方，并强迫他人按自己的是非论对错。

面对这样的妻子与娘家，约翰想要拓展自己的心灵就必须要有魄力，因为如果和她们商量人生规划，那一定是没的商量，只能听她们的；可是如果不商量，她们又会拿此寻事吵闹，说什么都不跟她们商量。

所以如果约翰想要获得心灵上的成长、打开自己的格局界限，就要摆脱自己父母和对方父母的桎梏，并且让妻子选择：或者无条件地跟随，或者从自己人生实相中脱离出去。

（约翰与他的岳母关系并不融洽。）

原文发布源头：xiyushe.org

这个女孩很尊重菲利普，因为他不会被轻易支配。另一方面，由于受到母亲的影响，她心目中的女性形象是一个强势的形象。对她来说，如果无法让他听话，她就会觉得自己作为女性有些失败。然而，她的个性和母亲大不相同，也没有那么强烈的控制欲。

此外，她确实爱菲利普，并不真想去支配他，但菲利普感觉到了她潜意识中想要“拉住他”的需要，并对此非常抵触。她在潜意识层面上试图用自己的方式来掌控他，而具体表现则是通过流露无助来吸引他的关注。同时，她内心又并不希望他真的事事都让着她。

她试图以更女性化的方式来影响他，而她母亲的方式则带有更多男性化的控制特质。之后我们还会对此进一步讨论，希望能提供一些有用的建议。

如果你寻找终生伴侣，一定要观察其家人的作风。在耳濡目染下，许多思想与做派是会传承为习气的。这些习气在日后生活的方方面面点滴小事里都会得以体现，而在遭遇人生大事或关键抉择时，家人怎么支招、选择用什么方式或态度应激，会直接影响事情发展的走向，与最后形成的结局。

女孩往往会无意识地寻找类似于自己父亲的男人，而男人择偶的异性多少都有自己母亲的影子。而这又潜移默化地把原生家庭内的旧有交流方式、问题症结，带入了新生活。在模仿与再现的过程中，寻找突破故有诅咒的新方法。

Y5-4-239.3（D45、E38）

请稍等，我们进入伊斯博士的测试内容。

（珍在10:01停顿。她低着头，一只手放在闭着的眼睛上。开始时，她有很多短暂停顿，但整体上语速不算慢。这是第45次伊斯博士实验。）

一个房间的昏暗角落，有木质墙板。在房间右侧角落，他正面朝着这个角落站着。面前是一张厚重的椅子。

这张椅子是皮制或塑料材质的，而不是布料。旁边有一张带灯的小桌子。与“R H”缩写有关，可能是房主的名字缩写。

房间里还有另外两个人，一男一女。还有一名男性之前在这里，但现在已经离开。房间另一面墙上有一个长窗，现被短帘遮盖，帘子没有垂到地面。

窗下有一张深色木质书桌，地板上铺着浅色、带纹理的地毯，在光线下显得略带绿色。房间有两个门口。这个房主还在这栋楼里有一个办公室，即伊斯博士要拜访的人。

这个办公室里有一张浅色的大木桌，靠窗放置——并不在房间正中——椅子放在窗与桌子之间。

窗户也被短帘遮盖。桌上有一张1936年拍摄的女性照片。今晚早些时候曾为伊斯博士举行过一个聚会。我认为这个住所位于另一层，可能在一楼。房前的街道呈南北走向，似乎与数字“312”有关。

现在，你有信封要给我吗？

（“是的。”

这是第38次信封实验。实验物品封装在和往常一样的双层信封中，是珍在1966年2月10日寄给她出版商的两份手稿的保险单据。这两

原文发布源头：xiyushe.org

份手稿包括一本诗集和赛斯资料的第一部分。在第 234 节课及其他一些课程中有过相关讨论。

今天珍的状态不太好，实验的效果也没有达到她想要的。我早些时候建议她休息一天，但她还是决定继续这节课。她也想进行信封实验。我们的朋友约翰这次来旁听，我认为他的参与在某种程度上影响了实验结果——虽然具体原因我也说不上来。珍之前在有见证人的情况下做信封实验时表现一直不错。

第 239 节第 38 次信封实验的投保单示意图

像往常一样，珍闭着眼接过我递给她的信封。我一时冲动，差点告诉赛斯这次没准备信封，但有一个见证人在场，所以决定继续下去。珍看起来也还好。她将信封抵在前额。）

请稍等片刻，有些印象浮现出来。

数字 4 和 6。一个未知元素。与一位男士和女士有关。是某件纸质物品。

黑白色调，带有白色的边框。我感觉物品上有一条浅色的带子，可能在下方部分，且尾端较宽。

再一次出现灯光的印象。数字 4 和 9。还与铲子或某种被挖出的东西有关，似乎是你想知道的某些信息。

这张纸质物品与某个聚会相关。现在，我感到鲁柏与史密斯夫妇的某种关联。上面可能有手写文字或字母。

我还感受到一些与旗帜形状和颜色有关的东西，还有和威斯康辛州的联系。

约瑟，有什么问题要问吗？

（珍在 10:17 暂停片刻，仍未睁眼。此时她把信封放在膝上。这是赛斯第二次在实验后给我提问的机会。我没有和赛斯确认细节，所以不能确定，但我感觉珍的描述有些模糊。因为有见证人在场，我不想花太多时间细查。当天早些时候，我曾考虑如果让赛斯/珍再回顾所有资料会怎样，我猜想珍可能会觉得这是对之前资料准确度的怀疑。休息时，珍说当时她确实是这么想的。

“你想再试一次吗？”）

可以。数字 4，一个方形。3，斜线。2，1。与急促或赶时间有关。是一项约定。一个框架和一系列事件，推动了某个重要进展。

颜色是紫色。还与戒指和时间安排有关。四个独立的色块或颜色区块。和一位传教士及旋转门有关。

还有更多数字，现在建议你们稍作休息。

（10:25 休息。珍说，她在传述快结束时，比平常更深层地进入了解离状态。当我让她再试一次时，她感到这意味着第一次信封实验的结

原文发布源头：xiyushe.org

果不太理想。

赛斯提议再解释一遍测试数据，但我们继续探讨了更多关于见证人约翰·布拉德利的内容。珍和我也尝试了解释信封实验的结果，记录如下。在第一组印象中，珍提到“物品上有一条浅色的带子，也许尾端更宽，在靠下的位置”，这与她当时脑中浮现的一个形象有关。她看到一条水平的楔形亮条，但无法获取更多细节。

由于大多数信封物品是纸质的，我们通常会忽略类似的数据。然而，数字 4、6 和 9 确实出现在实验物品上，如第一组资料中所述。

我的问题似乎产生了一些效果，激励赛斯或珍取得了更好的成果。以下是我们在没有询问赛斯的情况下自行发现的一些关联。

“4”：数字 4 出现在收据上，可能还有其他关联。

“一个正方形”：珍说这可能指的是和手稿一起寄出的录音带。这是她为出版商录制的诗朗诵，放在一个方形的薄盒里。

“与匆忙或急促有关。一项约定。一个框架，以及一系列事件促成了一个重要的发展。”珍对这串信息有良好的情绪反应。她说这与她匆忙准备录音带和手稿并邮寄的努力有关。这一切都是在出版商的要求下快速完成的。她在 2 月 8 日致电出版商（见第 234 节的信封资料），然后在 2 月 10 日赶紧准备好手稿和录音带并寄出。在录制诗歌时发生了一系列事件，等等。

重要的发展指珍制作录音带并寄出赛斯资料的手稿。对于“框架”一词，我们不确定其具体含义。

10:45 继续。）

测试结果不理想。

关于出现这样的结果的原因，我们之前已经探讨过。我现在更希望聊聊菲利普的相关内容，而非花时间讨论测试结果。但如果你希望，我可以再讲解测试。

（“没关系。”珍再次低下头，将手举在闭着的眼睛上。）

Y5-4-239.4（以下为私人课部分）

请稍等。

鉴于这个女孩的背景，一个独立的男性既让她害怕，又让她着迷。自他们关系的开始，这就是她内心的一部分。

（珍闭着眼睛，指向约翰。）

她内心有很大的愤怒，而菲利普对此并不了解。他应该知道，这种愤怒是强烈的。她不想通过典型的女性方式去控制他，但潜意识里，她觉得自己必须这样做。

她害怕严肃的对话，菲利普，因为未知让她恐惧。严肃的讨论对她而言像是父母对孩子的教育，让她感到受到威胁，打破了现有的平衡。

生活中的琐碎交流对她有安慰作用，而你自己的想法也可以在你平静时传达给她，这样是有益的。

你的愤怒被她视为单纯的暴力，因此她害怕你在情绪化时表达的观点。她无法通过理性的桥梁与你沟通，所以你需要建立一座情感桥梁，这种情感沟通必须避免暴力成分。

在这方面，你目前取得的进展仅限于此。

约翰的妻子自幼没能在家庭中见习过良好的沟通方式，霸权、争执、压制、情绪化的宣泄与不达目的无休止的争斗是她熟悉的常态。所以

原文发布源头：xiyushe.org

当她与约翰交流时，当她试图控制约翰时，当约翰展露出男性的独立人格与自我价值时，她既欣赏又惶恐。

在这样的生活碰撞中，她并不知道自己相互矛盾的内在需求到底想要什么。如果约翰不和她争执，就失去了男人的威严与魅力；但如果每天和自己吵架，又会觉得自己没能完成和母亲一样的家庭霸权，是失败的。

所以不管约翰顺从还是反对、讲道理还是以德服人都无法让她感到舒心。她想要的只是寻找可以争论的话题，挑起争论，然后宣泄莫名的情绪。如果约翰可以理解自己妻子的心理诉求和莫名成因，就无需试图摆事实讲道理地和她掰饬，那只会更加激怒她。

因为对于她来说，那些老僧念经般的逻辑，就是诡辩和推脱，她想要的只是一个态度，和不断尝试征服烈马然后被摔下来的快感。如果哪天烈马变成了温顺的小驴，她就会感到失去了生活的乐趣与自我价值，会从骨子里看不起这男人，然后去寻找另一个猎物。比如自己的儿子、儿媳或邻家老王。

她害怕你比她更有效地管理这个家庭，担心你其实并不需要她。她对自身的价值没有信心，而你对她的认可是她获得自我肯定的来源。

目前，你们并不是平等的伴侣，这确实使你们陷入困境。然而，她可以成为你的伙伴，只是愤怒会使她在你和她的眼中显得更不重要。

其中一个孩子在心理上受到了困扰，尤其是女儿。因为你的专横让她

感到压力过大。

这些问题只是关系问题，不应归咎于任何一方。情况是可以挽回的。

在许多婚姻中，女性喜欢用“作”与“闹”一次次地检验男人到底有多爱自己、是否还爱自己与到底能有多爱自己，直到自己的男人遇到了一个送温暖的女人、一个不闹腾的女人。然后质问男人的薄情寡义，并觉得自己这些年的猜疑与折腾真的没冤枉他，终于让自己抓住了那狐狸精、绿茶婊。

其实在与第三者竞争时，最简单又有效的策略就是看谁温柔，谁闹谁输是玫瑰战争的不变法则。男人喜欢猎奇，但不喜欢把大量的精力投入到无休止的家庭风波中，所以最终会选择能让自己安养疗愈的地方与伴侣当家。

夫妻或伴侣就好像一个皮球的两半，其大小、密度、能量、形状、性质，都最好是相互接近与匹配的，这样进退与共，很小的动能就能走得很远。不然磕磕绊绊、相互折磨，哪怕初始动能很大、愿景很美好，也经不起无休止的折腾。

再一种：起初很般配的一对，在岁月里一个成长了，一个萎靡了，一个变得越来越柔软，一个变得越发坚硬，一个保持了自己的方正，一个变得圆滑世故，慢慢相互不能理解、不能认同，一个轻盈得好似风筝，一个沉重得犹如秤砣，结果自然渐行渐远。

感到关系危机时，有些人想赶紧要个孩子，一个不成就两个，好拴住

原文发布源头：xiyushe.org

对方，结果制造出一大堆单亲儿童。其实不合适了，要不就快速地提高自己，要不就坦然放手，送上祝福。相互折磨一辈子，再养出一窝性格扭曲的孩子，实在并非是爱与幸福。

（珍暂停了足有一分钟多。她的眼睛偶尔睁开，但现在又闭上了，双手再次举到脸上。）

她的父亲在某些方面对她的心理健康破坏性更大于她的母亲，因为他让她认为男性是软弱的。因此，强壮的男性对她来说既是威胁，又代表安全。星期三似乎会有某种特别的情境，这对她情绪很重要。我不确定这是指什么。

她潜意识里并没有真正意识到自己对你的重要性。如果你能让她看到这一点，你就能保持对你来说重要的独立感。否则，她会驱使自己将你的独立感“夺走”。

如果沟通重要话题受阻，那么你们可以多聊些生活琐事。尝试在情绪平稳时表达你的想法，而不要以家长对孩子的语气进行正式谈话，因为这会让她害怕。

我建议休息一下。我们不必每次都让约瑟的手累得快不行了。

（11:13 休息。珍解离如常，语速顺畅，我的手有些累。她的眼睛一直闭着，除了灭烟和喝酒时。

约翰表示他认同赛斯的分析，并确认每隔周的周三，确实会有某种特别的情境发生——那天有清洁工会来家里，帮他妻子玛莉做些重活。清洁工名叫路易丝，大约 40 岁，也有一些个人问题。玛莉不太擅长谈论自己的私事，但约翰认为，她可能通过倾听别人的烦恼得到一些满足感，而路易丝又是个健谈的人。

休息时间较长。珍继续时，正在吸烟，语速更快，眼睛开始更频繁地睁开。11:34 继续。）

关于这方面，我有足够的资格来讨论。

不过，主要有两个问题。你过于把她当成一个女人来看待，而非一个独立的个体；但你既没有将她当成一个有吸引力的女人，也没有视她为独立的个体。

如果你能把她看作一个有吸引力的女人，你会发现家庭氛围会变得不同。如果做不到，那就尽量视她为独立的个体。但如果你主要视她为女人，那必须是有吸引力的女人，否则她既不会觉得自己是完整的女人，也不会觉得自己是独立的个体。

你若认为她是个有吸引力的女人，她也会逐渐成为这样的人。而目前你更多是以妻子和母亲的身份来看她。对她而言，这还不够，她希望被当作一个迷人、有吸引力的女人，同时也是你的妻子和孩子的母亲。

如果你能以这种方式接近她，不论你的理性倾向如何，她会更乐于接受你的沟通。她需要在家庭中有一种戏剧感，而她希望这种感觉来自你。这需要你付出一些努力，但如果她感觉你陪伴她只是因为想与她共度时光，这会在很大程度上化解你们的困境。

如果你无法真心做到这一点，那么你们的问题可能比你意识到的更严重。这个努力是值得的，但必须是真诚的，否则她会察觉到虚伪。

你定义自己的实相，NPC 们到底呈现出怎样的状态，是由营造梦境的人格自己定义出来的，就好像你梦中的所有其它人物，都是你自己营造出来的一样。虽然每个人物都有自己的姓名、样貌、背景、台词与相互关系，但“它们”在你的梦中，具体如何与你互动、为你提供

原文发布源头：xiyushe.org

怎样的助缘，归根结底都是你自己意愿的结果。

如果你能真实地理解到这一点，停止显化与自己“争执理论”的伴侣、停止无休止地在家里“讲理与 PK”，只是去爱你的爱人，那你的伴侣也就会被显化成自己的“爱人”而非功课。

不要把伴侣当做一个男人或女人、一个学生或孩子，它就是你人生中自己态度的镜子，用不着供养着也用不着打压着，用不着统治着也用不着调教着，就像爱自己那样爱着他她，不多也不少就好。

都说情人眼里出西施，恋爱时怎么看对方都是好，那为什么一领证就都变味了呢？其实这里闹妖的无非是“我的”——一旦另一个“人”被物权化了，那就失去了原本的独立性，也就失去了相对性。很多闹得很凶的夫妻伴侣，分手后却能当很好的知性朋友，原因就是还原了双方的独立性。当然这里不谈那些相互撕破脸毫无体面可言的下三滥破碎感情。

当感情失败后，如果你记恨对方、觉得都是对方的错，那证明你从这段经历里什么都没学到，这门功课还需要复读和补考。所以二婚时不要找祥林嫂式的怨妇，男女都一样。一个看不见自己功课的人是不会有所长进的，若开口就说是自己瞎了眼、找错了人、都是前人的不是、自己只是遇人不淑，那其第二段婚姻也好不到哪儿去。

你有什么问题吗，菲利普？

（约翰：“没什么特别问题。”）

我理解你感觉像在一个恶性循环中。不过在很多情况下，你并不是在请求，而是以一种命令的态度。不在言辞，而在态度上，她并不觉得自己有吸引力。你可以做很多事情来改变这一点。

如果你们的关系对你来说像我认为的那样重要，那么你会努力沟通。你确实需要她，但并没有传达这一点。显然，她的行为有其原因，她也可以并应当作出改变，但我现在是在对你说，而不是对她说。

似乎在离你家三栋房子远的地方，有个女人可以与你妻子成为朋友，这个女人或许比你们年轻，或看起来年轻些。

关系调整不必全在你一人身上，但你的调整可以引导她的改变。你关心她，并付出了努力，性格上你更适合承担这些改变。她此刻像是迷路的孩子，但你们之间的关系有着很大的潜力。我们可以休息一下，或者结束这节课，你决定。

伴侣原生家庭的父母兄妹对其人生观与价值观的影响是不可忽视的，在婚后对家庭稳定度的影响力也是长期存在的。两个人的婚姻并非是两个人的事，是两群人之间的配合与角力。与此同时，男性的哥们儿与女性的闺蜜对个人是非判断力的影响也是不容忽视的。有什么样的朋友、她们具有怎样的认知、如何处理事情、她们家庭的状况，会在闺蜜间相互同频共振。因为对于女性来说，小群体里的相互支招与信息共享是保持友谊的关键。而女性间又相互攀比，没有几个会真心想让自己的闺蜜过得比自己好、让自己成为小团队里的那个笑话，所以闺蜜间既相互扶植又相互较劲。

原文发布源头：xiyushe.org

女人的闺蜜圈是可以直接影响其情绪状态、思想走向、做事风格的，甚至左右其对自己丈夫的解读、对未来生活的预期。

（“那就稍微休息一下吧。”

11:59，我本以为约翰会再询问更多信息，但我们已稍感疲惫，后来证明这是课程的结尾。珍解离如常，语速较快，但被几次长时间的停顿打断，眼睛闭着。

约翰表示同意赛斯的分析。他还确认自己记得，确实有一位年轻女子住在离他家三栋房子远的地方，年龄可能比他们小五岁，平时只是点头之交。约翰还提到，两栋房子外也住着一位年轻女子。珍对此一无所知，就像她对周三发生的情况也完全不了解一样。）

偶尔花几个小时专注于彼此的亲密关系，尤其是性生活，对你们俩是有益的。这不仅意味着你愿意，而且你热切地想要投入到她的世界中。这份能量可以暂时转化为一种身体上的投入，而这种投入会对你们双方产生强烈的心灵共鸣。通过这种亲密关系，身体的连结能够打开心灵的通道，让理解变得更为直观。这样不仅对你们彼此的灵性成长有好处，也会帮助她更深刻地体会你那些难以清晰表达的感受。

你确实在用心关怀她，并且在彼此关系中付出努力。凭借你的个性结构，你能够更自然地承担这些努力。而此刻她就像在树林中迷路的孩子，有时情绪波动是为了壮胆。你选择这样的婚姻关系，也是为了发展自己在维系亲密关系中的能力。专注于情感的培育、努力维护良好的关系，是你人格成长的一部分。因此，不要把拒绝伴侣间的亲密交流当作冷战或惩罚的手段。

Y5-4-239.5

第 239 节 浓缩提要

我们可以借由本节 239 课，通过赛斯的讲解，发现与理解角色我所感知到的联想与接触其实并不都源于所谓的过往经验，也不都是童年心理创伤的结果。一旦理解了这一核心问题，就能在认知上打破线性时间的局限性认知与逻辑架构，进而步入非线性认知的全然关系中，借此理解过去、未来和梦境对当前生活的深远影响。

赛斯还讨论了心智防御机制如何保护个体免受潜在的伤害，以及如何通过理解这些机制，解决一些难以解释的心理问题。此外，赛斯还针对约翰的家庭和工作问题，提供了如何摆脱家庭束缚和实现个人成长的建议，并通过信封实验展示了未来的预测能力。

下面把冗长的 239 节精粹聚焦在几点上：

珍的状态不太好。我们的朋友，来自宾夕法尼亚州威廉斯波特的推销员约翰·布拉德利这次来旁听。约翰的存有名叫菲利普。

我们补充一些关于倒置时间系统的内容。

理解这个系统可以帮助心理学家解释一些他们目前无法理解的现象。

就其中一点而言，联想的机制还没有被完全理解。这是因为，当前的心理学家通常认为联想仅与过去的事件相关。

他们也低估了梦中事件的作用。事实上，你们的许多当下联想往往来

原文发布源头：xiyushe.org

源于梦境中的事件。在梦境中，大脑并没有停止运作，而是继续进行着联想。因此，任何个人的联想都有可能源自梦中事件，就如同它可以源自清醒状态下的过去经历一样。

一般来说，你们的心理学家并没有接受物理学家的最新理论，仍然将时间看作是一系列线性展开的连续片段。但借由倒置的时间系统我们可以揭示出时间的实际本质。

在这个系统中，可以相对完整地解释大脑运作联想的过程。与处理线性逻辑思维的大脑不同，心智通过“广袤的当下”来感知时间。心智确实依赖联想的原则运作，这些联想既可以来自过去，也可以来自所谓的未来。

举个例子，假设某人名叫弗雷德里克，他每次闻到某种香水就会生病，但他不知道为什么。心理学家会推测，这种反应可能源于他过去经历过的某些不愉快事件，而这些事件与特定的香水味道联系了起来。

这种解释是合理的，但这可能是心理学家唯一会考虑的解释。其实，至少还有另外两种可能性：

弗雷德里克可能是在对梦中经历的不愉快事件产生反应，在梦中，这种不愉快的情境伴随着特定香水的味道。

另一种可能性是，弗雷德里克其实在对尚未发生的类似事件产生反应——也就是说，对未来事件的反应。因为心智并不会像大脑和物

理感官那样，将时间划分为一系列的片刻。

通常，自我不会察觉这种广袤的时间体验。然而，潜意识对此有所觉察。当自我对此一无所知时，心智的联想过程依然会对未来的事件产生反应。因此，弗雷德里克可能会因为潜意识中知道，在（多年后的）1980 年，他的母亲去世时会带有这种香水的气味，所以在今年闻到这种香水时生病。

这种联想过程既向前也向后运作。理解这一点将有助于研究联想过程的整体机制。

鲁柏对我即将要说的话并不特别满意，不过在这个问题上我不受他社交规则的束缚，而且我对菲利普的了解可能比他更多。

这场讨论现在开始，但可能会持续一段时间。

这个女孩（即菲利普的妻子）内心充满恐惧和愤怒。尽管她已经做了母亲，但从本质上来说，她仍然是个女孩，而且非常善良。然而，她父母之间的关系却充满了破坏性。她的父亲试图掌控一切，某种程度上迫使她的母亲承担了主导的角色，而她的母亲对此深感不满。因此，她的母亲经常向丈夫发火。我要说明的是，这里指的是菲利普妻子的父母。

（约翰与他的岳母关系并不融洽。）

这个女孩很尊重菲利普，因为他不会被轻易支配。另一方面，由于受

原文发布源头：xiyushe.org

到母亲的影响，她心目中的女性形象是一个强势的形象。对她来说，如果无法让他听话，她就会觉得自己作为女性有些失败。然而，她的个性和母亲大不相同，也没有那么强烈的控制欲。

此外，她确实爱菲利普，并不真想去支配他，但菲利普感觉到了她潜意识中想要“拉住他”的需要，并对此非常抵触。她在潜意识层面上试图用自己的方式来掌控他，而具体表现则是通过流露无助来吸引他的关注。同时，她内心又并不希望他真的事事都让着她。

她试图以更女性化的方式来影响他，而她母亲的方式则带有更多男性化的控制特质。

鉴于这个女孩的背景，一个独立的男性既让她害怕，又让她着迷。自他们关系的开始，这就是她内心的一部分。

（珍闭着眼睛，指向约翰。）

她内心有很大的愤怒，而菲利普对此并不了解。他应该知道，这种愤怒是强烈的。她不想通过典型的女性方式去控制他，但潜意识里，她觉得自己必须这样做。

她害怕严肃的对话，菲利普，因为未知让她恐惧。严肃的讨论对她而言像是父母对孩子的教育，让她感到受到威胁，打破了现有的平衡。

生活中的琐碎交流对她有安慰作用，而你自己的想法也可以在你平静时传达给她，这样是有益的。

你的愤怒被她视为单纯的暴力，因此她害怕你在情绪化时表达的观点。她无法通过理性的桥梁与你沟通，所以你需要建立一座情感桥梁，这种情感沟通必须避免暴力成分。

在这方面，你目前取得的进展仅限于此。

她害怕你比她更有效地管理这个家庭，担心你其实并不需要她。她对自身的价值没有信心，而你对她的认可是她获得自我肯定的来源。

目前，你们并不是平等的伴侣，这确实使你们陷入困境。然而，她可以成为你的伙伴，只是愤怒会使她在你和她的眼中显得更不重要。

其中一个孩子在心理上受到了困扰，尤其是女儿。因为你的专横让她感到压力过大。

这些问题只是关系问题，不应归咎于任何一方。情况是可以挽回的。

她的父亲在某些方面对她的心理健康破坏性更大于她的母亲，因为他让她认为男性是软弱的。因此，强壮的男性对她来说既是威胁，又代表安全。星期三似乎会有某种特别的情境，这对她情绪很重要。我不确定这是指什么。

她潜意识里并没有真正意识到自己对你的重要性。如果你能让她看到这一点，你就能保持对你来说重要的独立感。否则，她会驱使自己将你的独立感“夺走”。

原文发布源头：xiyushe.org

如果沟通重要话题受阻，那么你们可以多聊些生活琐事。尝试在情绪平稳时表达你的想法，而不要以家长对孩子的语气进行正式谈话，因为这会让她害怕。

不过，主要有两个问题。你过于把她当成一个女人来看待，而非一个独立的个体；但你既没有将她当成一个有吸引力的女人，也没有视她为独立的个体。

如果你能把她看作一个有吸引力的女人，你会发现家庭氛围会变得不同。如果做不到，那就尽量视她为独立的个体。但如果你主要视她为女人，那必须是有吸引力的女人，否则她既不会觉得自己是完整的女人，也不会觉得自己是独立的个体。

你若认为她是个有吸引力的女人，她也会逐渐成为这样的人。而目前你更多是以妻子和母亲的身份来看她。对她而言，这还不够，她希望被当作一个迷人、有吸引力的女人，同时也是你的妻子和孩子的母亲。

如果你能以这种方式接近她，不论你的理性倾向如何，她会更乐于接受你的沟通。她需要在家庭中有一种戏剧感，而她希望这种感觉来自你。这需要你付出一些努力，但如果她感觉你陪伴她只是因为想与她共度时光，这会在很大程度上化解你们的困境。

如果你无法真心做到这一点，那么你们的问题可能比你意识到的更严重。这个努力是值得的，但必须是真诚的，否则她会察觉到虚伪。

我理解你感觉像在一个恶性循环中。不过在很多情况下，你并不是在请求，而是以一种命令的态度。不在言辞，而在态度上，她并不觉得自己有吸引力。你可以做很多事情来改变这一点。

如果你们的关系对你来说像我认为的那样重要，那么你会努力沟通。你确实需要她，但并没有传达这一点。显然，她的行为有其原因，她也可以并应当作出改变，但我现在是在对你说，而不是对她说。

似乎在离你家三栋房子远的地方，有个女人可以与你妻子成为朋友，这个女人或许比你们年轻，或看起来年轻些。

关系调整不必全在你一人身上，但你的调整可以引导她的改变。你关心她，并付出了努力，性格上你更适合承担这些改变。她此刻像是迷路的孩子，但你们之间的关系有着很大的潜力。

约翰表示同意赛斯的分析。他还确认自己记得，确实有一位年轻女子住在离他家三栋房子远的地方，年龄可能比他们小五岁，平时只是点头之交。约翰还提到，两栋房子外也住着一位年轻女子。珍对此一无所知，就像她对周三发生的情况也完全不了解一样。

偶尔花几个小时专注于彼此的亲密关系，尤其是性生活，对你们俩是有益的。这不仅意味着你愿意，而且你热切地想要投入到她的世界中。这份能量可以暂时转化为一种身体上的投入，而这种投入会对你们双方产生强烈的心灵共鸣。通过这种亲密关系，身体的连结能够打开心灵的通道，让理解变得更为直观。这样不仅对你们彼此的灵性成长有

原文发布源头：xiyushe.org

好处，也会帮助她更深刻地体会你那些难以清晰表达的感受。

你确实在用心关怀她，并且在彼此关系中付出努力。凭借你的个性结构，你能够更自然地承担这些努力。而此刻她就像在树林中迷路的孩子，有时情绪波动是为了壮胆。你选择这样的婚姻关系，也是为了发展自己在维系亲密关系中的能力。专注于情感的培育、努力维护良好的关系，是你人格成长的一部分。因此，不要把拒绝伴侣间的亲密交流当作冷战或惩罚的手段。

Y5-4《已知的实相 V》第 4 册

(229-239 节)

结束

《已知的实相 V》：

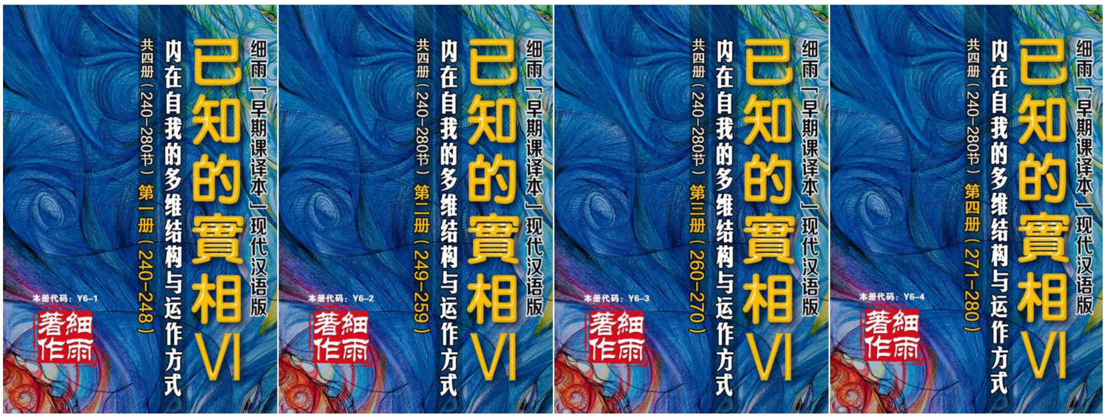
或然自己与或然实相如何造梦

Y5（199-239 节）

第五部（共四册）结束

第六部预告：

Y6（240-280 节）共四册



《已知的实相 VI》
——内在自我的多维结构与运作方式
第六部 前言

在当前位面中的这个所谓的我，是由肉身、情志、心神、灵智构成的复合体。人们常把内心世界里的心神当作自我的意识焦点，但其实它只是自我的生存人格，就好像开出租的司机一样。内在神魂借由这“出租车”经历与游历所谓自己的人生，渴望透过此番经历获得感悟，进而有所领悟与成长。

俗话说：当局者迷，旁观者清。在隔阴之迷的作用下，我们沉浸式地参与这一场生命的体验，参与闭卷考试的过程中，了解与认知自己当前的才能与问题都有哪些。并透过对自我行为与这些行为活动获得的反馈，来不断矫正自己对自身的认知，并调整自己的思维与行为模式。

在过往，此类反思与自省大多发生在中阴阶段，矫正的作用发挥在下

原文发布原贴：xiyushe.org

一场人生规划中。但高维发现这样的自修方式自我成长较慢——醒来懊悔、入世即迷，如此反复，意义不大。于是提出了教育改革并展开了试点实验，在这一前提下有了赛斯资料。

在第六部中重点讲述了：

- **生存人格对角色的作用与其运作的原理；生存人格与内在神魂的差别**
- **如何借由冥想或“梦游”完成角色我的内在解离，并以神魂的状态达成跨维度意识访问；这样的出体体验对我们有哪些认知上的助益，又需要注意哪些常见问题**
- **如何快速学会出体旅行，在出体旅行过程中的自我保护与注意事项都有哪些**

在第六部里，赛斯针对健康问题给出了更多疾病自愈的实操指导，包括：如何在两个月内自愈肿瘤、重症过敏的自我疗愈、焦虑症的自我心理调节等临床指导。

第六部的内容已经脱离早期的基础知识教育，开始了比较深入的课题，里边涉及到的知识点较多，可谓干货满满，但需要学习者对之前的整个名词体系有全面的认知，才能明白思维框架是怎么搭建起来的。

细雨 2024.5.13

延伸阅读：

Y5《已知的实相 V》：

或然自己与或然实相如何造梦（共四册）

细雨早期课译本现代汉语版 第五部:《已知的实相 V》（199-239 节），核心主题是“或然自己与或然实相如何造梦”。

在第五部中，赛斯开始系统地、由简入深地去解释多维实相中的时间系统。借此也更深入地阐述了在梦宇宙里，我们这一伪装层是如何建设“伪装肉身物质实相”的。

这触及到了在梦宇宙里的“时间系统”如何借由“片刻点”，巧妙构建梦境宇宙，运用电子云端“大概率数据系统”，让全我有能力编织出多重平行多彩人生，供人格片段去展开经历。

所有这些深奥的多维知识，在本部中被巧妙带入。而书的最后一部分利用我们已经拥有的证据性资料收尾，让本部书的中心以珍与罗的个人故事线为线索，巧妙串联出一个个明珠般的知识点。

赛斯刻意把如此晦涩高妙的资料，用诱导性的方式提供给人们。目的是解答人们心中的疑问，启迪心智，并引发读者的更深层思考。在层层递进的教学中，把宏观浩渺的多维宇宙观，用一堂堂生动的互动课展现给读者，好让人们借由本书得到各种概念上的认知扩展，并得到自己关心问题的答案。

相关转世的资讯将在整体框架中一贯地、逻辑地出现。只有在全部理解了广袤的当下和倒转时间系统后，尊敬的读者们，你们再回首看这些多重转世剧的资讯时，才会真正地明白：梦宇宙是如何运作的。

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 V》：或然自己与或然实相如何造梦

（第 199-239 节，共四册）

第四册（229-239）

本册代码：Y5-4

The Known Reality V:

How Probable Selves and Probable Realities Create Dreams (Vol. 4/4)

初稿完成：2023 年 12 月 16 日
首次发布：2025 年 1 月 9 日
第一版：2025 年 2 月 4 日
本版本号：v1.1（2026-01-18）

©2023-2026 细雨（Xiyu)。著作权所有。*All rights reserved.*

出版登记：细雨社(Xiyushe)
ISBN：978-1-923699-76-2 （*PDF / Simplified Chinese Edition*)

原文获取与版本更新专用入口：https://www.xiyushe.org/

细雨资料使用与传播说明

细雨资料是一套持续整理、发布与更新的原文资料体系，作为公共资源，长期向公众免费开放。在使用与传播过程中，请遵循以下基本共识：

- **原文传播**：原文电子书及真人原声朗读版本均可转载、引用与分享，请清晰区分个人理解与原文表达，并在条件允许的情况下标注来源：**xiyushe.org**。
- **解读与再创作**：基于细雨资料的解读、演绎与再创作无需事先申请。相关内容仅代表创作者个人观点，不代表原文立场。
- **商业使用**：商业化尝试属个人自由。原文作为公共资源，不应被排他性售卖、抢注或声明为私有版权。
- **版本准则**：引用完整、持续更新的原文内容时，应以原文电子书库（xiyushe.org）所示版本为准；原声版可参考导航站（xiyu.love）的各平台入口。
- **使用责任**：资料的下载、传播、商业尝试等行为所涉及的合规判断与相关责任，均由使用者自行承担。

xiyushe.org (全文获取) | xiyu.love (索引导航) | archive.org/details/@xiyushe (长期存档)